ВОЕННАЯ ТАЙНА

С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО

КУХНЯ БОГОВ

ДРЕВНИЕ ТАЙНЫ КУЛИНАРИИ

ИСТОЧНИКИ БОГАТЫРСКОЙ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЯ

КАК ПИТАЛИСЬ НАШИ ПРЕДКИ

УТЕРЯННЫЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Перед вами новая версия бестселлера знаменитого телеведущего Игоря Прокопенко «Пища богов». Эта книга рассказывает о таком привычном для всех нас предмете, как еда. Мы употребляем пищу практически механически, на ходу, забывая о тайной мудрости, которая связана с кулинарией на протяжении многих тысячелетий. Каким образом пища, которую мы употребляем, формирует не только нашу физическую структуру, но и влияет на наше восприятие мира? Почему современная кулинария отказывается от традиционных русских рецептов? Каким образом человек смог получить знания о пользе тех или иных растений? Почему практически во всех древних цивилизациях сохранились предания о божественном происхождении продуктов питания? Кто научил древних людей кулинарным навыкам и открыл им секреты приготовления того или иного блюда? Садясь за обеденный стол, вспомните ответы на эти вопросы, которые откроются вам после прочтения книги. И еда снова станет для вас настоящим божественным даром.

- Игорь Станиславович Прокопенко
  - Предисловие
  - Глава 1
  - Глава 2
  - Глава 3
  - Глава 4
  -
  - Глава 5
  - Глава 6
  - Глава 7
  - Глава 8
  - Глава 9
  - Глава 10
  - Глава 11
  - Глава 12
  - Заключение

Игорь Станиславович Прокопенко Кухня Богов. Древние тайны кулинарии

Предисловие

Пища богов. Что скрывается за этим понятием?

Люди всегда хотели жить долго, подобно богам. На глиняных табличках шумерского государства представлены сроки правления восьми царей. Алулим правил 28 000 лет. Царь Думузу — 36 000, царь Ибартуту — 18 000 лет… Ну чем не пример для подражания?

Мечты о вечной жизни заставляли людей в разные времена изобретать эликсир бессмертия. Правда, создать его никому так и не удалось, а все попытки омолодиться с помощью того или иного зелья приводили лишь к смертельным результатам. Китайский император Сюньцзун, правивший в VIII веке, умер, приняв дозу изобретенного им же эликсира бессмертия. А в эпоху Возрождения известны случаи смерти богатых стариков, которые, пытаясь помолодеть, переливали себе кровь юношей.

Да и в XX веке правители многих стран настойчиво обращались к ученым с вопросом: когда будет создан препарат долголетия?

Однажды Иосиф Сталин вызвал в Кремль членов Академии наук и обратился к академикам, сказав, что нужно найти такое средство, которое способствовало бы продолжению жизни. Светила науки предлагали разные варианты, но время показало, что ими двигало лишь стремление получить субсидию от государства. Сейчас, когда коммерциализация достаточно развита, это становится понятным. И когда руководитель группы ученых, обещавших изобрести чудо-препарат, на шестьдесят втором году жизни неожиданно умер, Сталин усмехнулся: обманул, подлец!

Быть может, секреты долголетия небожителей таятся в каком-то особом рационе питания? Но тогда получается, что потомки богов — люди — могут точно так же с помощью определенной диеты продлить себе жизнь и быть здоровыми, работоспособными и по-настоящему счастливыми.

Глава 1
Вино и молоко — напитки богов

Предания гласят, что в каждый период времени на Земле присутствовали разные боги. Во всех легендах отмечается, что боги первого поколения в пище — как мы себе ее представляем — вообще не нуждались, подпитываясь энергией Солнца, океана и окружающего пространства.

Следующее «поколение богов», если верить сакральным текстам, питалось амброзией и нектаром. Для нас сегодня амброзия — это род однолетних или многолетних трав, а нектар — сахаристый сок, который можно добывать из растений. Но, оказывается, не этот нектар и не эту амброзию употребляли боги. Самые древние источники связывают пищу богов не с растениями, а с океаном. Причем не тем, который мы представляем, а с некой первичной субстанцией, которую боги взбивали специальными приспособлениями наподобие колотушек, чтобы образовалась пена. Это описывается в древних текстах как «пахтание» — то есть этот первичный океан, согласно трактатам, состоял из молока, которое является и питьем, и едой. Некоторые исследователи считают, что в этих легендах говорится о Млечном Пути.

Не поэтому ли в Индии корова является священным животным? Она дает молоко, которое ассоциируется у индусов с рождением новой жизни и продолжением рода.

Многие исследователи утверждают, что лучшее средство против гриппа для русского человека — молоко с луком.

А жители кавказских республик борются с вирусами и патогенными бактериями с помощью кисломолочных продуктов. Самый популярный — мацун, или мацони, — в разных регионах называют целебный напиток по-разному. Напиток готовится из молока, которое в подогретом виде разливается по банкам. Туда добавляют закваску и оставляют в теплом темном месте на 3–4 часа, а лучше на ночь, затем ненадолго убирают в холодильник для охлаждения. В качестве закваски обычно используется качественный готовый мацони — чуть больше чайной ложки на пол-литра молока.

В годы Великой Отечественной войны медики широко применяли кисломолочные напитки для восстановления здоровья раненых. Лекарств не хватало, и важно было использовать наиболее рациональные методы лечения. И тот же мацони или кумыс оказывались как нельзя кстати. Кисломолочные напитки

легко усваиваются, снабжая организм белком, кальцием, фосфором и незаменимыми аминокислотами. Кроме того, в них содержатся витамины A, D и весь спектр витаминов группы B.

Однако сегодня в российских, европейских и американских обычных магазинах редко можно встретить натуральные кисломолочные продукты. Даже такой привычный для русской кухни кисломолочный продукт, как сметана, подделывается в огромных количествах.

Впрочем, натуральная сметана или нет, несложно определить в домашних условиях — растворить ее в кипятке и дать отстояться две-три минуты. Если кисломолочный продукт натуральный, он должен полностью раствориться, в противном случае — перед нами смесь с химическими добавками.

Подобные продукты питания и напитки наносят нашему организму только вред. Это уже не пища богов, дающая долголетие, а скорее продукты дьявола, порождающие болезни и несчастья.

Если верить мифам, в рационе богов всегда присутствовали также слабоалкогольные напитки, в частности вино. Считается, что именно боги научили людей создавать подобные напитки, поскольку сами в них нуждались.

По преданию, в Грецию вино принес Дионис, ставший богом виноделия. Дионис обладал телом в виде виноградной лозы, а его кровью было вино.

В Египте богом вина считался Осирис, а сам виноградный напиток называли «слезами Солнца».

Древние сакральные знания говорят нам, что во время приготовления еды в некоторые блюда следует добавлять вино. Тогда пища приобретает определенные целебные свойства. В стародавние времена, если, к примеру, человек страдал бессонницей, лекарь прописывал ему телятину под винным соусом, и крепкий сон пациенту был обеспечен.

Натуральное, особенно домашнее вино нейтрализует избыток животных жиров в мясе, что благотворно сказывается на пищеварении.

Кто дал нам знания о столь изысканных и целебных блюдах? Неужели люди пришли к этому просто опытным путем? И кто тот первый шеф-повар, у которого человек научился добавлять вино?

Знаменитый врач Авиценна говорил: «Вино — друг мудрого и враг пьяницы… Оно позволено людям разумным и запрещено глупцам».

В преданиях разных народов богам всегда противостояли демоны. Некоторые конспирологи считают, что имеются в виду разные инопланетные пришельцы, которые в древности посещали

Землю, контактировали с людьми и вели между собой постоянные войны. Среди них якобы была раса рептилий с созвездия Ориона, которые обладали змееподобными телами и отличались от других низменными инстинктами. Им необходим был чистый алкоголь, чтобы войти в измененное состояние.

Поэтому традиционно считается, что темным сущностям нужно крепко напиться, чтобы обрести демоническую силу и могущество.

Что же касается натурального вина, то в нем гармонично сконцентрированы более ста необходимых веществ — витаминов, микроэлементов, гормонов, углеводов, антиоксидантов, ферментов. В природе нет аналогов виноградному вину. В малых дозах это целебное средство, неповторимый биологический комплекс, необходимый человеку. «Молоко Венеры» — именно так называл вино Аристотель.

Гиппократ лечил многие болезни с помощью раствора вина с водой, который он хранил в серебряных сосудах. В данном случае происходит двойной удар по микробам. Сегодня имеются научные данные о том, что ионы серебра не только улучшают вкусовые качества вина и утончают его аромат, но и уничтожают болезнетворных бактерий, как, впрочем, и сам алкоголь. Но до сих пор остается загадкой, почему вино, разбавленное водой в пропорции один к одному, действует эффективнее.

До сих пор средиземноморскую диету рекомендуют для профилактики склероза. А ее основа — красное вино. Один бокал разбавленного водой сухого вина, выпитый во время еды, способствует также профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает пищеварение, так как красные сухие вина содержат дубильные вещества, которые разлагают токсичные соединения, находящиеся в любом мясе.

В Библии о вине говорится более пятисот раз. Оно как символ крови и жизни упоминается в Ветхом Завете.

Во время Тайной вечери Иисус, подавая апостолам чашу с вином, сказал: «Сие есть кровь моя Нового Завета, за многих проливаемая во оставление грехов».

Кровь, пролившаяся на кресте, вытекающая из-под пронзенного копьем ребра, скрепила связь между богом и людьми. Она была собрана в чашу — как предполагают, в ту же самую, из которой на Тайной вечере вкушал вино Иисус.

Эта библейская история в будущем породит легенду о мистической чаше Грааля с ее напитком бессмертия, которую искали и король Артур, и рыцари Круглого стола, и разного рода алхимики.

…Но не только вино считается божественным напитком. В

Перу есть много кафе, где за два доллара можно попробовать уникальный коктейль из свежей лягушки, который обладает свойствами виагры и, говорят, лечит ото всех болезней. Отбоя от туристов нет, хотя по лицу детей видно, что напиток совсем недетский. А вот местные жители пьют его каждое утро. Коктейль заряжает их на весь день.

Лягушки для изготовления сока поступают из самого большого в мире высокогорного озера Титикака. Название это переводится как «священный камень», а само озеро олицетворяет Всемирный потоп. Однажды боги уже уничтожили здесь людей из-за непослушания.

В мифах южноамериканских индейцев лягушки символизируют посланниц супруги бога дождя, помогавшей когда-то людям выращивать хороший урожай. Для приготовления коктейля в блендер кроме лягушки кладут еще как минимум двадцать ингредиентов, включая бобы, мед, алоэ, а по просьбе гурманов добавляют знаменитую айяхуаску — священный напиток богов.

Политическая элита и власти Перу официально признали айяхуаску национальным достоянием страны. Однако напиток оказывает психотропный эффект, и некоторые его ингредиенты запрещено использовать в США и Европе.

В традиционной культуре шаманы несколько раз в год дают этот напиток жителям деревень, включая детей, чтобы те в измененном состоянии сознания увидели свои грехи, покаялись и очистились.

Судя по преданиям, не только напиток айяхуаска был по вкусу богам, но также сома, медовуха, пиво. Любой слабоалкогольный напиток считался детищем богов — и в то же время их жидкой пищей.

Глава 2
Грибное царство

С древних времен одиннадцатого июня на Руси отмечали праздник, посвященный боровикам — белым грибам. Жизнь язычников от рождения до смерти зависела от Царя Огня, Царицы Воды и Матери Сырой Земли, дарящих людям таинственные плоды — ножку со шляпкой. Грибы обожествляли, им поклонялись во время сакральных обрядов. До сих пор является загадкой, почему в древности блюда из грибов у большинства народов считались пищей богов, а уже в Средние века грибы стали ассоциироваться с нечистой силой — лешими, кикиморами, водяными.

У русских боровик считался царем грибов. Он внушал уважение своими размерами, его использовали в закусках, супах и горячих блюдах. Боровик никогда не чернеет, как другие грибы, при разрезании, приготовлении и сушке — отсюда и второе название — белый.

Каждое мгновение нашей жизни нас повсюду сопровождают споры грибов. Сегодня известно, что на Земле проживает около ста шестидесяти тысяч их штаммов. Они везде: в воздухе, которым мы дышим, в пище, которую едим.

Даже лимонную кислоту сегодня уже получают не из цитрусовых, как думают многие, а с помощью грибов, выращиваемых микробиологами.

Хлебобулочные изделия, квас, пиво, вино, некоторые кисломолочные продукты изготавливают с помощью одноклеточных грибов под названием дрожжи.

Но мы пока вернемся к обычным в нашем понимании грибам, из которых мы делаем аппетитные салаты, закуски, супы и горячие блюда. Знаете ли вы, что в одном кубическом сантиметре почвы может содержаться целый километр мицелия — белесых «корней» грибов? Их нити растут равномерно и в непредсказуемых направлениях.

Грибница держится особняком в биологическом мире. Ее строение и поведение — загадка для ученых. Грибницы своей паутиной полностью опоясали нашу планету. Одни исследователи сравнивают это таинственное подземное царство с мозговыми извилинами Земли, другие называют его контурной картой Бога. Существует даже гипотеза, что грибы — это потомки инопланетной цивилизации, которая миллионы лет назад прибыла на нашу планету.

По форме ее представители были похожи на гигантские грибы. Со временем, приспосабливаясь к земной среде, они деградировали, уменьшились в размерах, превратились в споры, ушли под землю и продолжили существование в виде грибниц. Но при этом грибы якобы обрели коллективный разум и стали частью экосистемы, влияющей на развитие планеты.

Быть может, поэтому в легендах, мифах, русских сказках особое место занимает цивилизация людей-грибов, или грибов-оборотней?

В сказке «Война грибов» боровик зовет на войну представителей грибного царства. Но белянки, волнушки, рыжики, сыроежки, опята отказываются. На подмогу боровику приходят лишь грузди:

«Полезли они дружно из земли, сухой лист над головами их вздымается, грозная рать подымается.

— Ну, быть беде, — думает зеленая травка…»

Исследователи расшифровывают сказку по-разному. Кое-кто даже видит в ней предсказание революционного движения в России, где грибы якобы олицетворяют различные социальные слои российского народа. Белянки — это столбовые дворянки, рыжики — купцы, сыроежки — богатые мужики, волнушки — чиновники-управленцы, опята — золотая молодежь, мажоры, а грузди — пролетариат. Есть и другие, порой мистические, толкования. Но одно можно сказать точно: сказки все народы мира просто так не сочиняли.

Что же за загадочные существа, размером от микроскопических до гигантских, окружают нас? Почему в древности им приписывали магические, сверхъестественные свойства? А может, грибы на самом деле являются представителями инопланетного разума?

На Земле обитает странный организм — слизевик. То ли гриб, то ли не гриб. С виду очень похож на медузу — такая же студенистая полупрозрачная масса. С одной стороны, этот организм размножается спорами. Но, с другой стороны, он умеет ходить, а точнее, перемещаться по лесу в поисках влаги, бактерий и мертвой древесины, которыми он питается. Может даже забраться с земли на пенек и притаиться там.

Ученые помещали слизевиков в лабиринт, а на выходе клали пищу, которая их привлекает. В поисках пищи плазмодии попадали в тупики, однако успешно из них выбирались.

Американские ученые сделали вывод, что грибы по своим подземным сетям посылают сигналы друг другу. Есть версия, что эти сигналы могут каким-то образом влиять на сознание людей, гипнотизировать их и даже перемещать в параллельные миры.

По древним легендам, именно жадность при сборе грибов загубила многих. Хотя как удержаться грибнику, когда глаза разбегаются? Ведь в «ведьминых кругах» в огромных количествах растут шампиньоны, млечники, говорушки. Они чередуются с поганками и мухоморами, которые, по поверьям северных народов, способны перевоплощаться в людей, заманивать грибников в болота и топи и подолгу не отпускать домой.

На Руси грибы всегда ценили за их целебные свойства. В рукописях, обнаруженных при раскопках в древнем Новгороде, приводится рецепт лечения ожогов и обморожений. Сушеные белые грибы заливали горячей водой, соблюдая соотношение один к десяти, настаивали и хранили в темном месте. Этим раствором смазывали поврежденные части тела.

Трубчатые грибы, традиционно употребляемые в пищу грибы, русичи называли губами. Действительно, низ шляпки таких грибов напоминает губку. К ним относят белые, подберезовики, подосиновики, дубовики, маслята, моховики и некоторые другие.

Около семидесяти видов грибов обладают интересной особенностью — они светятся по ночам. Это объясняется химическими окислительными реакциями, происходящими в их клетках во время потребления кислорода. Свечение позволяет привлекать насекомых, убивать и питаться ими.

В разных культурах отношение к грибам было подчас диаметрально противоположным. К примеру, большинство мухоморов ядовиты. Однако в странах Южной Европы и на средиземноморском побережье мухомор серо-розовый считается деликатесом. Знаменитые пиры древних римлян никогда не обходились без изысканных блюд, приготовленных из грибов. Патриции их буквально обожествляли. Есть сведения, что блюда из мухомора серо-розового очень любил римский император Гай Юлий Цезарь. В его честь эти грибы стали называть «цезаревы», или «кесаревы». Их готовили особым способом, применяя бамбуковые палочки, чтобы запах от металлических ножей не испортил грибного аромата.

Смертельно ядовитая бледная поганка также была хорошо известна римлянам. В старину ядовитые грибы сравнивали по способу и силе воздействия на человеческий организм со змеиным ядом. Были даже времена, когда слово «гриб» отождествлялся со словом «смерть». Согласно одной из версий, римский император Клавдий был отравлен бледными поганками, которые ему преподнесла жена Агриппина. Эта коварная женщина, по сути, женила на себе Клавдия, чтобы заполучить богатство и контроль над империей, и мечтала, чтобы власть побыстрей перешла к сыну Нерону.

Попробуем представить себе это трагическое событие. Обед императора, как обычно, начался с глотка вина. Клавдий вкусил сочных олив, сыра, лепешек и снова пригубил вина.

— Попробуй этот деликатес, — томно улыбнулась Агриппина, протягивая Клавдию тарелку с грибами.

— Какой божественный вкус! — восхищенно отреагировал Клавдий. — Почему я их не пробовал раньше? Отныне я хочу есть только эти грибы!

Желание императора осталось невыполненным. Через несколько часов он скончался от отравления.

В прошлом веке американский философ и этноботаник Теренс Маккена, исследуя взаимодействия людей с растениями и грибами, опубликовал книгу под названием «Пища богов». В ней он высказал оригинальную гипотезу о том, что эволюция человека, а точнее, развитие его мозга, произошло под влиянием грибов и коры деревьев.

Правда, эта гипотеза не объясняет, откуда на Земле появились первые грибы и первый человек. И каким образом выжили люди, если жевали все подряд, в том числе и ядовитые плоды? И почему все живое на Земле создано по единому принципу?

Ацтеки называли грибы «пищей богов» — теонанакатль. А вот индейцы Британской Колумбии никогда их не ели, считая эти загадочные плодовые тела испражнениями грома. Не ели грибы и североамериканские индейцы хопи, называя их «хлебом дьявола». Однако тот же красный мухомор у народов Севера издревле считается божественным. С помощью мухоморов шаманы лечат болезни, ищут пропавших людей и оленей.

В 1965 году научная экспедиция в долине реки Пегтымель сделала сенсационную находку. Среди наскальных рисунков были обнаружены совершенно непонятные изображения. То ли люди в огромных шляпах, то ли грибы со странными ножками, похожими на человеческие тела. Появилась гипотеза, что эти рисунки были сделаны неспроста, что северные народы воочию наблюдали за представителями высокоразвитой расы, инопланетными существами, похожими на гигантские грибы, которые в древности посетили Землю и основали здесь свое подземное царство.

Ученые отнеслись к этой идее скептически. Странные рисунки — еще не повод громко заявлять о существовании каких-то инопланетных цивилизаций. Однако поразил другой факт. Этим наскальным рисункам от полутора до трех тысяч лет. И один из сенсационных выводов заключается в том, что они сделаны не каменными орудиями, а металлическими. Но на Чукотке есть уголь, нефть, газ и золотая руда. А вот железо туда

всегда завозилось из Приамурья и центральных областей России, и три тысячи лет назад оно еще туда не поставлялось. Тогда откуда у северных народов в ту пору взялись металлические орудия труда?

Можно лишь предположить, что они были сделаны чукчами из деталей этих отработавших свою программу роботов, по всей видимости, прибывших с другой планеты. Впрочем, не исключено и то, что кто-то завез железо в этот район.

Интересно, что царство грибов с древних времен прямо или косвенно влияло на развитие и становление человечества. После покорения Египта древние римляне распробовали грибы трюфели и стали их массово закупать в Африке и на Ближнем Востоке. Трюфели стали символом роскоши и менялись на золото. Аксессуары соответствовали ценному продукту. Для приготовления трюфелей древние кулинары использовали золотые жаровни — сегодня такого не может позволить себе ни один ресторатор в мире, даже самый успешный.

В XV веке итальянцы вдруг обнаружили, что деликатесы не надо везти из Африки — они растут прямо под ногами. А искать их можно с помощью собак или свиней. С последними проще — их не надо натаскивать на грибы. Свиньи чувствуют трюфели за двадцать километров, бегут и откапывают, чтобы полакомиться. Поисковых свиней водят на поводке. Как только животное делает стойку, его отвлекают от грибного деликатеса поглаживаниями или заранее припасенным лакомством.

Грибы наряду с бактериями занимают особое место. Они легко растут на питательных средах. С одной стороны, это хорошо. Можно делать вино, квасы, кисломолочные продукты, а в медицинской сфере создавать антибиотики.

Известно, что дрожжи, которые применяются в виноделии, пивоварении и хлебопечении, — это тоже грибы, только одноклеточные. Можно сказать, что дрожжи — самый древний одомашненный гриб. Археологи нашли среди руин древнеегипетских городов жернова и пекарни, а также изображения пекарей и пивоваров. Предполагается, что уже три тысячи лет назад наряду с выпечкой пресных лепешек египтяне овладели технологией создания дрожжевого хлеба.

Но может ли употребление дрожжевого хлеба вызывать накопление микотоксинов в организме? В последнее время можно увидеть много статей с жуткими названиями: «Дрожжи-убийцы» или «Дрожжевой хлеб смертельно опасен». Откуда взялась эта паническая волна? Ведь дрожжи содержат множество ценнейших компонентов.

В российских аптеках издавна продавались пивные дрожжи,

которые обогащают кровь и улучшают обмен веществ. Но пивные и хлебопекарные дрожжи принадлежат к одному и тому же семейству грибов.

Полезные качества хлеба не зависят от наличия или отсутствия дрожжей. Вопрос в том, что хлеб из муки высшего сорта, конечно, вкусный, но продукт этот не сбалансирован, то есть имеет избыток углеводов, которые во время еды вызывают мгновенную выработку организмом инсулина, что может привести к сахарному диабету. Поэтому полезнее употреблять хлеб с отрубями, а еще лучше — хлеб из пророщенного зерна.

Кстати, проверить качество дрожжей перед использованием в домашней кулинарии очень просто. Достаточно залить небольшое количество теплой водой и оставить на 15 минут. Если дрожжи начали бродить — смело приступайте к изготовлению теста.

Наше здоровье напрямую зависит от микроорганизмов, которые нас окружают. До конца они пока не изучены, и поэтому их существование покрыто ореолом тайны.

Существует даже гипотеза, что настоящими хозяевами Земли являются не люди, а микроорганизмы: бактерии и грибы. Ведь они первыми заселили нашу планету, прилетев из космоса. А люди им нужны как инкубаторы, чтобы в них плодиться и размножаться. По сути, именно микроорганизмы сегодня управляют миром.

Один из видов тропической плесени зомбирует и убивает муравьев, прорастая у них из головы, разбрасывая вокруг споры и инфицируя других муравьев. Но примечательно другое. Заражение муравьев этими демоническими грибами происходит через пищу, от которой насекомое никак не может отказаться.

Жизнь для всех устроена по одинаковым принципам. Любой, даже самый полезный, продукт питания при неправильном приготовлении или неумеренном потреблении может принести вред. Эти знания даны нам божественным разумом. Мы просто не всегда бываем послушными детьми.

Глава 3
Знаменитые русские пиры

Что мы сегодня знаем об истоках и корнях русской кухни? Обратимся к историческим свидетельствам. В древнем Киеве, Владимире, Новгороде, Ростове или Суздале монахи вели записи: летописцы верили, что их труды помогут потомкам узнать, чем жил, дышал и питался народ русский.

Несметное количество рецептов и блюд традиционной русской кухни ошеломляет. Такого обилия солений, закусок и горячих кулинарных шедевров нет нигде в мире. Наваристые похлебки и постная уха со стерляжьими расстегаями, жареная домашняя птица под фруктами и воздушные кулебяки с белугой под икорным взваром. Рябчики заливные и раковые шейки с сигом на пару. Ананасная гурьевская каша в сливочных пенках и орехово-фруктовая сдоба. Продолжать можно часами.

Нашим современникам пир, устроенный, допустим, князем Владимиром Юрьевичем Московским в начале XIII века, покажется фантастически роскошным. А между тем он был привычным для его окружения. Застолье длилось много часов подряд, а к столу все подносили и подносили разносолы. Студни, паштеты, рулеты, заячьи почки под лимоном, караси под брусникой и баранина под клюквенным взваром, осетры с большой пастью, словно крылатые змеи. Молодая крольчатина в жидкой лапше, сваренная в ухе из ерша, и нежные перепела с чесночной подливой. А пряники, коврижки и сладкие пирожки висели прямо над едоками на позолоченных деревьях.

Уже сытые и утомленные, гости переводили дух, подогревая аппетит яблоками и вареными медами, ягодами и крепким квасом из солода, плотным сбитнем и старорусским легким, воздушным шербетом. А верхом пира мог стать шедевр кулинарного искусства: пятипудовый сахарный Кремль, чьи вишнево-сливовые башни и землянично-малиновые зубчатые стены вновь вызывали аппетит.

В древности застолья на Руси считались важным явлением в общественной жизни. Здесь обсуждались последние новости, заключались сделки, задумывались совместные дела, здесь ссорились и мирились. В одной из древнерусских летописей можно прочесть описание пира, состоявшегося в 996 году: множество блюд из «скотины и зверины», а по городу всем раздают хлеб, мясо, рыбу, икру, овощи, меды и квасы. Дружина недовольна тем, что ей приходится угощаться деревянными

ложками, — тогда князь повелевает раздать всем серебряные.

Примерно до XIV века пиры были трех видов: частные — их собирал один боярин или купец; братчины, то есть пиры-советы, которые устраивались общинами; и, наконец, княжеские пиры.

Постепенно общество расслаивалось, а застолья у богатых и знатных людей становились пышнее и роскошнее. Не то что пиры — простой обед в боярском доме мог длиться от шести до восьми часов, с десятком перемен многочисленных блюд: блины с икрой и пироги с разной начинкой, жареная дичь, соленая и отварная рыба, домашняя птица, фаршированная крупой, зайцы, нашпигованные лапшой, различные соусы, или, как их тогда называли, взвары, свежие или маринованные овощи, грибы, ягоды и разнообразные сладости.

За княжеским столом число разнообразных яств порой доходило до двухсот. Выбирались самые крупные лебеди, павлины, гуси, утки. Порой блюда были так велики и тяжелы, что их могли поднять и принести лишь четыре человека.

После раздачи хлеба подавали квас или меды. Дальше нередко шла кислая капуста с сельдями. Рядом ставилась закуска: икра белая, то есть свежесоленая, красная — малопросоленная и черная — крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья и щучья. Подавали икру с изрубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом.

В качестве гарнира были популярны кисели. Оказывается, словом «кисель» на Руси обозначалось два разных блюда. Первое — сладкий тягучий напиток. Второе — холодная закуска.

Как правило, гороховый кисель на Руси подавали либо под икру, либо под дичь. Времена изменились, и сегодня многие люди предпочитают вегетарианскую кухню. Но выяснилось, что гороховый кисель прекрасно сочетается с жареными овощами: патиссонами, кабачками, морковью. Это блюдо, кстати, вкушал в детстве маленький Володя Ульянов.

Известно, что Владимир Ульянов-Ленин происходил из интеллигентной семьи. Отец вышел из низов и заставлял детей почитать русские традиции. А мать родилась и воспитывалась в среде немцев Поволжья. Еда в семье была русско-немецкой. Щи, к примеру, уживались с альпийским молочным супом, а жареные овощи — с гороховым киселем.

Еще в студенческие годы Ленин приобрел гастрит, который постоянно обострялся: питание всухомятку — обычный рацион революционера. Даже лечебный пансион в Швейцарии, который Ильич посетил в 1895 году, не помог. Как ни парадоксально, здоровье его пошло на поправку в тюрьме и в ссылке. Процитируем известного исследователя кухни Вильяма

Похлебкина: «Регулярное русское тюремное питание: щи да каша — постепенно стабилизировали состояние. Но более благоприятные условия складываются для Ленина в ссылке. Попав в Красноярске на частную квартиру с полным пансионом, то есть с обильной пятиразовой русской кормежкой и настоящим сибирским меню, Ленин восторженно пишет родным: «О минеральной желудочной воде забыл и думать. Находясь в ссылке, почувствовал себя хорошо».

Вот наименования всего нескольких блюд из того сибирского многообразия, которое предлагалось незаконопослушному гражданину Ульянову в конце XIX века: щи грибные, телятина, рыба отварная, пироги с разными начинками, пельмени с мясом или красной рыбой, шанежки, баранина с кашей, свинина по-монастырски. Обращает на себя внимание любимое рыбное блюдо Ильича — стерлядь, фаршированная грибами, по-царски.

Предварительно стерлядь ошпаривали, вынимали внутренности, хребет, смазывали ягодами, лимоном и перцем. А затем фаршировали белыми грибами, пережаренными с луком.

Брюшко рыбы замазывали глиной или стягивали жилами животных — сегодня его зашивают нитками. Подготовленную рыбу клали в специальный белый соус из рыбного бульона, сливок, сметаны, рассола и свежей зелени. В такой соус можно еще добавить белое сухое вино. Дальше рыба отправляется в нагретую духовку, и через сорок минут после начала запекания перед нами предстает любимейшее рыбное блюдо русских князей Ярослава Мудрого и Владимира Мономаха, а также первого руководителя советского государства Владимира Ульянова-Ленина.

Холодным и горячим закускам, в том числе из рыбы, уделяли повышенное внимание — особенно при Иване Грозном. В то время церковь запрещала употреблять телятину, она считалась грязной пищей — известен случай, когда царь приказал сжечь троих крестьян, уличенных в нарушении запрета. Обилие рыбных блюд в русской кухне обусловлено природными условиями: поселения, как правило, возникали на берегах Волги, Оки, Енисея, Амура и других многочисленных рек. Кроме того, рыбу разрешалось есть во время постов. В монастырях разных княжеств хранились собственные секреты приготовления щуки, судака, севрюги, угря.

Сделаем небольшое отступление и вспомним о преданиях славян, индусов и многих других народов. Оказывается, в легендах рыба может выступать в роли божества, хранящего дух Вселенной, символа богатства и даже спасительницы человечества во время потопа. Согласно некоторым толкованиям

Библии второе пришествие Мессии произойдет, когда Сатурн и Юпитер сойдутся в зодиакальном знаке Рыб. А в русских сказках нередко особо упоминается щука — как символ удачи и исполнения любых желаний.

Вот один из дошедших до нас старомосковских рецептов отварной щуки с элементами дизайна того времени:

«Свежую щуку, выпотрошив и не шелушив, отварить в воде с солью. Когда поспеет, горячую еще, свернуть в кольцо, ущемив хвост ей в зубы. Обсыпать кедровыми орешками и струганой свеклой с морковью. Из огурца сделать корону с дном и положить в нее хрен, растворенный в уксусе».

Суздальцы традиционно отдавали предпочтение фаршированной щуке — блюду древнему и очень сытному.

Помимо рыбы на Руси всегда ценили блюда из грибов. Их любят и мясоеды, и вегетарианцы.

В расходной книге Патриарха всея Руси Адриана, жившего в XVII веке, упоминается около пятидесяти грибных блюд. К примеру, из грибов трутовиков делали разные паштеты и даже оладьи, предварительно обмакнув их в яйцо.

Из соленых лисичек и свежесорванных сыроежек готовили оригинальные грибные похлебки, которые поражали воображение приезжих иностранных гурманов.

Интересно, что винегретом в старину называли любые блюда из рыбы, грибов и других продуктов, политых соусом из растительного масла, горчицы и уксуса. Лишь в XIX веке в состав этой закуски стала входить свекла.

Вот описание приготовления винегрета 1841 года: «Можно делать из всякой рыбы, изжарив и очистив ее от костей. Уложить на блюдо. Убрать свеклой, картофелем, солеными огурцами, лимонами, каперсами, маслинами. Все это полить уксусной заправкой».

Несомненным брендом отечественной кухни является студень.

Кусочки вареной телятины, стерляди, филе ершей заливались желе. Его готовили не из желатина, как сейчас, а использовали чешую, пузыри рыб или крепкие отвары из телячьих ножек, свиных ушей и других продуктов, богатых коллагеном. В южных районах блюдо именовали холодцом. В старину не было разницы между заливными блюдами, как мы их понимаем сегодня, и студнями. В рецептах приготовления холодца встречаются как ветчина, так и рябчики, тетерева, куриные потроха, грибы, горох и даже капуста. То есть студни готовили не так примитивно, как сегодня — из требухи, третьесортного мяса или рыбы.

Блюда обильно приправляли чесноком. Он не только

придавал аромат, но и способствовал сохранности пищи.

В описаниях старорусских блюд часто встречается термин «рассольное». До сих пор ученые гадают: что он означает? С одной стороны, это огурцы и капуста. С другой стороны, в записях упоминаются блюда из свежей и мороженой рыбы, которые подавались с разными рассолами: голова щуки, например, под чесноком или сливовым взваром, то есть соусом. Многие рецепты приготовления «рассольных» блюд утеряны. А ведь когда-то они были незаменимы в периоды межсезонья, поскольку позволяли адаптироваться к переменам в сложных климатических условиях.

В XV веке, когда Москва стала столицей централизованного государства, царские застолья приобрели статус официальных дипломатических приемов. Их пышность должна была подчеркивать величие и могущество России.

«Роспись царским кушаньям» — письменный памятник XVII века, содержащий перечень блюд стола московских правителей. Есть там «утки и зайцы верченые» — то есть жаренные на вертеле. Много блюд из баранины, говядины и рыбы. Обилие выпечки. Кроме пирогов и ушек с фаршем указаны «манты» и «котломы» — слоеные лепешки из пресного теста. Всевозможные студни, салаты, паштеты, рулеты. Не счесть солений, копчений, квашений. Невероятное разнообразие первых блюд — одной только ухи, к примеру, множество разновидностей: щучья, окуневая, карасевая, стерляжья… Различались виды ухи и по цвету: желтая, красная, белая и даже черная (кстати, кроме рыбы в уху нередко добавляли куриное мясо и зайчатину). Все это описано во второй части «Росписи». К сожалению, первая часть под названием «Хлебное» до наших дней не дошла — она была утрачена предположительно во времена Петра Первого.

Заметим, что традиционное изобилие русского стола не стоит путать с обжорством. Чередование яств — символ гостеприимства и свидетельство щедрости русского народа, а вот жадное и неумеренное поглощение пищи всегда считалось в нашей стране пороком.

Кухня любого народа — это часть его культуры и истории. А значит, с помощью анализа рецептов той же старорусской кухни, гастрономических пристрастий людей, обрядов, ритуалов можно приподнять завесу исторической тайны над многими вопросами.

Традиция украшать блюда, придавать им необычные формы идет на Руси с древних веков. И в будние дни, и тем более в праздники к оформлению блюд относились словно к произведению искусства. В древности, украшая стол, исходили из принципа сезонности продуктов, то есть «наряжали» блюдо в зависимости от имеющихся под рукой ингредиентов. Но с

развитием торговли у поваров в домах знатных и богатых людей появилась возможность круглый год использовать для декорирования блюд свежие овощи, фрукты, заморские орехи, оливки и пряности.

Немногим известно, что кремлевская кухня советских времен черпала вдохновение именно в царских пирах X–XII веков. Таких норм питания для иностранных гостей, как в Советском Союзе, не было нигде в мире. На каждого члена делегации приходилось в общей сложности два с половиной килограмма продуктов. Такое количество и за сутки сложно съесть, не говоря уже о банкете, на который по протоколу отводилось не более двух часов.

Но не только рецептами исконно русской кухни вдохновлялись повара. Армянские, азербайджанские, узбекские, таджикские — блюда любой советской республики могли украсить гостеприимный кремлевский стол.

Вера в Бога в нашей стране была фактически под запретом. Но, как ни странно это звучит, в роли богов тогда выступали генеральные секретари и члены Политбюро. Поэтому на банкетах и приемах особо впечатлительные гости, ощущая сиюминутную причастность к творцам советской действительности, нередко пускали слезу.

Но не только изысканностью русских кушаний пытались повара удивить советских лидеров и их гостей. Большое внимание во время пиров уделялось строительству съедобных скульптур, художественным композициям, оформлению самих блюд. Блинчикам, например, делали глаза и рот из красной икры; розочки, украшающие стол, готовили из манных пенок, яблочного пюре и меда; создавали кувшинки из горохового киселя. Разного рода короны для рыб вырезали из моркови, огурцов, яблок и даже слив.

Древнерусские традиции богатой сервировки стола не нарушались: на кремлевских приемах красную и черную икру подавали в эксклюзивных чашах изо льда, украшенных орнаментом кремлевской стены.

Помимо официальных приемов в Кремле были еще застолья неофициальные, которые проходили в особняках руководителей Советского государства. Брежнев, Косыгин, Подгорный и другие кремлевские боги устраивали встречи и деловые обеды, на которых присутствовало порой до сорока человек.

Слюнки текли у гостей от одного только вида кушаний. Представьте себе герб Советского Союза, выложенный из копченой колбасы, телячьего языка, бекона, мягкого сыра, вареных яиц и зеленого салата! Конечно, такого в советское время делать не позволяли: все-таки герб — это святыня. Зато щука или

стерлядь с короной из овощей была, были рулетики из красной рыбы, украшенные так, словно они припорошены снегом или засыпаны осенней листвой. Был и ягодный десерт с воздушными пузырями из топленых сливок, и огромный десятикилограммовый студень под шубой из гранатовых зерен, присыпанный по «бордюру» мелким укропчиком.

Даже обычный хлеб с фигурно вырезанным сливочным маслом, прикрытым сердечком из черной икры, вызывал у иностранцев ступор. Перед тем как притронуться к еде, они старались все сфотографировать.

И все же любое оформление блюда — лишь прелюдия к главному: содержанию и вкусу пищи. И кухня Кремля советской поры поддерживала старые добрые здоровые и вкусные русские традиции.

Если бы иностранным политикам не нравилась наша кухня, они могли заказать свои национальные блюда — возможность такая была. Но, как правило, не заказывали…

Глава 4
Печальные загадки истории

Сегодня наше питание упростилось до минимума. Это либо фастфуд, пришедший с Запада, либо иной быстрый перекус: бутерброд, тарелка супа, котлета с гарниром. Такое отношение к еде стало негативно сказываться на здоровье и продолжительности жизни. Кому-то кажется, что индустриализация питания и появление разнообразных пищевых точек — это гастрономический скачок, экономящий массу времени. Но это не так — культура питания деградирует с каждой новой эпохой. Обед среднего горожанина, нашего современника, состоит в лучшем случае из трех-четырех блюд. Разве можно сравнить это с трапезами наших предков?

В прошлом веке высказывалась любопытная гипотеза под названием «эволюция со знаком минус» — альтернатива дарвиновской теории эволюции. Ее ключевая идея состоит в том, что развитие человека, общества, любой цивилизации идет по пути деградации, а не эволюции.

Гипотеза деградации получила неожиданное подтверждение, когда на одном из островов Тихого океана палеонтологи нашли окаменевшие останки гигантской креветки, возраст которой ошеломил ученых. Невозможно поверить, но факт: она жила на Земле 500 миллионов лет назад!

Современные креветки выглядят на нашем столе безобидными и маленькими. Иными словами, за полмиллиарда лет они значительно уменьшились в размерах, то есть деградировали.

Деградировали не только отдельные виды живых существ, но и окружающая нас природная среда в целом. К примеру, Сигизмунд Герберштейн, австрийский дипломат в Москве в XVI веке, искренне удивлялся как богатым столам, так и плодородию земли Русской. О его записях рассказывает Павел Сюткин: «Герберштейн пишет об огромных стадах животных, о птицах, которые закрывали небо, когда поднимались все вдруг на крыло. Он пишет о том, что «рыбу можно было черпать ведром чуть ли не из реки». Конечно, уже к XVI–XVII векам все это постепенно сходит на нет».

Читая старинные летописи, можно по крупицам собрать много интересного о питании наших предков, об их глубоких корнях. И только после этого начинаешь понимать, что история Древней Руси и Древнего мира, описанная в школьных учебниках,

порой далека от истины.

Кухня любого народа — это прежде всего часть его истории. А что такое история государства Российского? Сложный путь, окутанный тайнами, связанными как с внутренней борьбой за власть, так и с желанием иноземных государств разобщить Россию, уничтожить ее культуру, навязать свои ценности, в том числе и в сфере питания.

С 1724 года, когда была создана Академия наук, до середины XIX века из 34 академиков-историков только трое были русскими, и те отстранены от отечественных архивов и первоисточников. Иными словами, более века в написании русской истории участвовали ученые-иностранцы. В силу своей ментальности они не всегда понимали наши обычаи, многое путали. К тому же не все с симпатией относились к России. А разве такие люди не могли уничтожать или переписывать важные документы?

Уже в XVIII веке известный историк кулинарии Василий Левшин с горечью писал о русской кухне как о чем-то забытом. Он утверждал, что недорогая, простая русская еда вынуждена под чьим-то влиянием уступать многосложным, убыточным, вредным для здоровья чужеземным блюдам. И с тех пор, по сути, ничего не изменилось.

Складывается впечатление, что какие-то влиятельные круги разными способами сознательно истребляли знания о здоровой старорусской кухне. Так ли это? И почему многие зарубежные и отечественные ученые, в числе которых был Михаил Васильевич Ломоносов, пытались доказать, что история Древнего мира и Древней Руси была придумана в Средние века и переписывалась вплоть до XVII столетия?

Складывается впечатление, что какие-то влиятельные круги разными способами сознательно истребляли знания о здоровой старорусской кухне. Так ли это? И почему многие зарубежные и отечественные ученые, в числе которых был Михаил Васильевич Ломоносов, пытались доказать, что история Древнего мира и Древней Руси была придумана в Средние века и переписывалась вплоть до XVII столетия?

Попробуем разобраться — кем были наши пращуры? Как складывался язык, национальный характер, привычки? И наконец, откуда «пошла есть», в смысле, питаться, земля Русская?

Как считают ученые, истоки русской кухни кроются в истоках формирования русской нации. Мы помним по школьным учебникам, что сначала на территории Руси были отдельные племена: вятичи, кривичи, древляне, славяне.

И вот тут возникает новый интригующий вопрос: а откуда взялись эти племена? Неужели первобытным людям стало скучно

в их пещерах и они решили познакомиться с соседями, обитающими в берлогах? Или дело было по-другому? Прежде чем вплотную подойти ко всем этим вопросам, сделаем небольшое отступление.

Самая яркая звезда в ночном небе — Сириус. Он в два раза больше Солнца и находится от нас на расстоянии 8,5 светового года. Недавно ученые обнаружили, что за огромной далекой звездой есть еще одна, меньших размеров. Ее нельзя увидеть без мощнейших телескопов. Сообщение, что система Сириуса состоит из двух звезд-спутников, стало настоящей сенсацией — но не из-за открытия еще одной звезды, а потому что еще тысячи лет назад это было известно людям из африканского племени догонов. У них нашли карты звездного неба, на которых изображены два Сириуса, причем расстояние между ними точно совпадает с данными, полученными с помощью современных телескопов. Когда ученые спросили у аборигенов, откуда им известно об этой звезде, то услышали ошеломляющий ответ: Сириус — родная планета их предков.

Казалось бы, парадокс. Племена подобного уровня развития, не имеющие своей письменности, могут говорить только на темы, связанные с окружающей их действительностью, а не о далеких космических путешествиях. Но если предположить, что рассказы догонов — не выдумка и когда-то африканские жители действительно прилетели на Землю с других планет?

А теперь попытаемся провести аналогию между догонами и нашими далекими предками, населявшими часть Европы и Азии.

В 1999 году в Башкирии обнаружили каменную плиту, на которой изображена подробная карта местности. Необычному источнику информации 120 миллионов лет. Эта находка полностью противоречит традиционным представлениям как об истории человечества, так и об истории Руси. К примеру, на каменной карте видно, что в глубокой древности река Белая текла по другому руслу. Ее преграждали десятки созданных кем-то шлюзов.

В летописях история Руси начинается с князя Рюрика в 862 году. Возникает вопрос: а что было до Рюрика? Пустое место? Или информация о наших предках специально была уничтожена, чтобы предать забвению память о наших корнях и принизить самосознание русского народа?

В конце XIX века авторитетные историки высказывали гипотезу о том, что не позднее VI века до нашей эры уже существовала Славяно-Арийская империя, простиравшаяся от Северных Альп до Тихого океана, от Мурманска, Архангельска и Вологды до Центральной Индии. Эту империю создали

представители высокоразвитой цивилизации, якобы спустившиеся с небес.

Согласно гипотезе, в данное пространство входила и территория нынешней Германии, тогдашней Пруссии. Любопытно, что предки русских монархов Романовых, как гласило предание, приехали на Русь в начале XIV века именно из Пруссии. В дальнейшем тесная связь с Германией поддерживалась, а с 1762 года по генеалогическим правилам семья, стоявшая во главе Российской империи, стала именоваться Гольштейн-Готторп-Романовской династией.

То, что Россия имеет свои корни по всей Евразии, в частности в Индии, у некоторых ученых не вызывает сомнений. В представлении современной науки языки и письменность на Земле вышли из единого индоевропейского языка. И вот что примечательно: когда знаменитый автор «Хождения за три моря» купец Афанасий Никитин, не зная языка, обычаев, нравов, отправился в далекую Индию — ему не нужны были переводчики. Он знал старославянский язык, который близок санскриту — старейшему, судя по схеме филологов, языку.

Книги на Руси и в Индии назывались одинаково — Ведами. Более того, «Веди» была третьей буквой русского языка после «Аз» и «Буки». Названия национальных валют наших стран звучат схоже: рубли и рупии. В обеих традициях говорится о божественном происхождении пищи. На Руси первый каравай из нового урожая предлагали снопу, который считался символом бога Сварога: по преданиям, именно он «сварганил» мир. В индийском языке слово «сварог» означает небо.

В наше время многие слышали об Аркаиме — укрепленном поселении, построенном ориентировочно в III веке до нашей эры. Подобные поселения обнаружены на всей территории бывшего СССР. По мнению уфологов, Аркаим и подобные ему городища могут являться порталами, связывающими нашу планету с другими мирами. Сравним это наблюдение с поверьями древних славян, которые считали, что много тысяч лет назад с разных планет созвездия Большой Медведицы через звездные врата на Землю высадились переселенцы, среди которых была группа высокоразвитых гуманоидных существ. Многие древние люди называли их богами.

Согласно мифам, боги были учителями и наставниками остальных звездных переселенцев. Они дали им алфавит, основы земледелия и ведения хозяйства, а также с помощью генной инженерии создали плоды и злаки, необходимые для жизнедеятельности. Знания, включая основы здорового питания и принципы долголетия, боги зашифровали и передали волхвам-

хранителям, которые должны были пронести их сквозь тысячелетия. А затем боги покинули Землю.

Ригведа — древнейший индийский источник — гласит, что созвездие Большой Медведицы находится прямо над головой. Но в Индии Большая Медведица видна лишь над горизонтом. Единственное место, где ее можно видеть прямо над головой, — за полярным кругом. Получается, что персонажи «Ригведы», то есть индийские мудрецы, жили на Севере.

А вот что писал Михаил Васильевич Ломоносов в своем геологическом труде «О слоях земных» о чудесах Крайнего Севера России: «Откуда там взялись столь многие слоновые кости чрезвычайной величины в местах, к обитанию им не удобных?»

Остается предположить, что и в Индии, и на Крайнем Севере, где когда-то было тепло, и в центре нынешней России, и на территории Турции, и в Германии проживал один пранарод.

На карте в Британской энциклопедии 1771 года указана громадная территория под названием Тартария. Это название никак не связано с тюркскими племенами. Жители Тартарии говорили, что они дети Тарха и Тары — наследников бога Перуна, которые были, по представлению славян, хранителями земли Русской. Самая большая провинция Тартарии охватывает земли Западной и Восточной Сибири, Дальний Восток. На юго-востоке к ней примыкала Китайская Тартария, которая никакого отношения к современному Китаю не имеет — как и Монгольская Тартария не имела отношения к современной Монголии, поскольку находилась на севере Индии. Были еще Тибетская, Узбекская, Московская, Кубанская и даже Маленькая Тартария.

Основу населения этой империи составляли славяне, по большей части русские. Хотя проживали там и другие народы, имевшие равные права с основным населением, как и в современной России.

Существует любопытный документ — так называемая «Книга Велеса». Официальная наука считает ее искусной подделкой, но конспирологи полагают, что она была составлена древними волхвами и охватывает более 20 тысяч лет истории славян. В ней говорится о великом похолодании, возникшем вследствие катастрофы. Осколки Малой Луны Фатты, пятой планеты Солнечной системы, упали на Землю в ходе войны между метрополией, Великой Рассенией, и вышедшей из-под родительской опеки провинцией Атлантидой. От Фатты остался лишь пояс астероидов. Однако от взрыва пострадали и другие планеты.

Исследователи паранормальных явлений полагают, что громадный осколок врезался в Землю в районе Америки, в

результате чего наклон земной оси изменился. На стене одной из пирамид майя есть запись: «Малая Луна разбилась». А в «Книге Велеса» говорится, что Ярило — Солнце — стало проходить через иные Небесные Чертоги. Изменение климата вынудило большинство древних славян покинуть метрополию и переселиться в другие части Европы.

В связи с резким похолоданием возникла необходимость тепловой обработки пищи — так появилась печь. Заметим, что фрагменты русской печи найдены при раскопках древнего Рима, что также является косвенным подтверждением существования в тот период Славяно-Арийской империи.

Существует версия, что первые русские печи, которые топились по-черному и были названы курными, являются подобием двигателей звездолетов прибывших на Землю богов. Если посмотреть на курную печь в разрезе, то видна схожесть с разрезом магнетрона — специального прибора, используемого для генерирования сверхвысоких частот. Магнетрон используют в микроволновых печах для разогрева пищи, но кроме того, он может резонировать с окружающим пространством и являться основным элементом бестопливного двигателя того же звездолета.

Дым от курных печей заполнял помещение и выходил через приоткрытые входные двери. Петр I, придя к власти, издал приказ об их запрете, внедряя иноземные голландки. Однако никакие административные меры не могли сломать народных традиций вплоть до XX века. Современные историки нашли удивительное объяснение: топка по-черному была доступным и эффективным средством против эпидемий. Говорят, что наши предки ничего не знали о вирусах, микробах, чумной и дизентерийной палочке. Но кто им подсказал, что дым от дров лиственных пород и проветривание избы в трескучие морозы — лучшая дезинфекция помещений и профилактика вирусных заболеваний? Накопленный опыт? Или знания, полученные от инопланетных богов, передаваемые из поколения в поколение?

Древняя цивилизация скорее всего развивалась целостно. И кухня вместе с ней. А значит, во всех регионах должны были существовать блюда, схожие по форме и содержанию. К примеру, на Руси было блюдо из теста с начинкой под названием «ушки». А известно, что угро-финское слово «пельмени» переводятся как «ушки из теста».

Если идти к Востоку, то мы видим, что русские пельмени близки к среднеазиатской чучваре и мантам, туркменскому бореку, грузинским хинкали, китайским цзяоцзы и индийским палак момо — так называются пельмени с начинкой из шпината.

В XIII веке на Северо-Восточную Русь обрушились орды хана Батыя. Москва стала первой из городов Владимиро-Суздальского княжества, которые подверглись нападению. Она была разорена, а князя Владимира Юрьевича взяли в плен.

Это официальная история. Но вот вопрос: а была ли на самом деле Золотая Орда? Почему ряд известных ученых так скептично относится к существованию монголо-татарского ига?

Термин «иго», означающий власть Золотой Орды над Русью, в русских летописях не встречается, он придуман и навязан нам западными историографами. Кочевники могут напасть на деревню с целью увести чужое стадо овец или табун лошадей, но не на город. Ведь, когда соединяется орда хотя бы в несколько тысяч человек, надо еще соединить несколько тысяч коров и лошадей, овец и баранов. В результате вся трава в ближайшей округе будет быстро съедена, а чтобы дальше прокормить стадо, надо пасти его не скопом, а распределить по разным лугам и полям. Поэтому сама идея об организованном нападении кочевников и двухсотлетней беспомощности оседлого народа вызывает вопросы.

Вернемся к карте из Британской энциклопедии 1771 года. На ней обозначен десяток Тартарий — частей некогда единой империи. Это свидетельствует о том, что к моменту появления карты русские князья размежевались.

А теперь представьте себе такую картину: к примеру, брат того же князя Владимира Московского, Ярослав, хочет сесть на трон, завоевать власть. Естественно, он привлекает на свою сторону оппозицию, а затем идет за помощью, допустим, в Узбекскую, или Тибетскую, или Монгольскую Тартарию. Там набирает воинов восточной внешности, увеличивает дружину и всей ордой нападает на Московскую Тартарию. А историки, выполняя политический заказ, называют Ярослава ханом Батыем. Звучит фантастически, но любая версия имеет право на существование, если даже она и не верна, — хотя бы потому, что заставляет нас непредвзято рассматривать факты.

Страшные истории о татаро-монгольском иге были оформлены в стройную теорию о норманнской государственности Древней Руси и ее принадлежности к европейской культуре. Для чего? По одной из версий, надо было скрыть факт гражданской войны, битву за престол, в результате которой род Романовых в конце концов добился власти.

Известно, что до XVIII века в Московском княжестве летоисчисление велось от Сотворения мира. Причем Сотворение мира подразумевало не появление цивилизации, а победу русских над царством Дракона, Китаем, который в ту пору вел

завоевательные войны. Русский календарь начинал отсчет за 5508 лет до нашей эры. Петр I, объявив о реформе календаря, заставил считать декабрь 7208 года январем 1700 года от Рождества Христова. Таким образом одним росчерком пера русский царь уничтожил почти 6000 лет национальной истории. Получается, что по длительности своего существования Россия не уступает даже Китаю.

Календарная реформа создала условия для фальсификации истории. Иноземные придворные ученые — Байер, Миллер, Шлецер, именующие себя «великими русскими историографами», в своих научных трудах вскоре заставят забыть подрастающие поколения о том, что же на самом деле было в России до Петра.

Многие историки считают, что именно с Петра I в стране начался геноцид русского народа. Под прикрытием реформ царь ломал через колено многовековой уклад жизни. Петровская деятельность и войны привели к тому, что с 1700 по 1725 год численность населения России, по данным историка Милюкова, сократилась на 20 %. Император впервые узаконил в России рабство — крепостную зависимость, — разрешив куплю и продажу людей, что резко отбросило экономику назад. Под угрозой каторги он запретил купцам продавать русскую национальную одежду и заставил население переодеться в европейские наряды. Существенный удар был нанесен по здоровому питанию и русской кухне в целом. Повсеместно внедрялись печи-голландки, в которых пищу уже не томили, как раньше, а жарили.

Считается, что Петр I привез в Россию картофель, табак и чай. Начнем с последнего. По документальным свидетельствам, договор о поставках китайского чая был подписан дедом Петра, царем Михаилом Федоровичем, при котором, кстати, было запрещено курение табака на Руси. То есть о табаке тоже знали задолго до рождения Петра. Просто царь-внук отменил запрет царя-деда.

Сторонники теории палеоконтакта считают также, что картофель, подсолнечник, томаты и кукуруза с древности росли на Руси. Петр не завозил их из Голландии — эти растения, как и злаковые культуры, были занесены на Землю из космоса много тысяч, а может, и миллионов лет назад.

Под предлогом высаживания картофеля в государственных масштабах уничтожались сотни ценных видов овощей, злаков, орехов, пряностей. Вытеснялось ореховое, конопляное, льняное, маковое масло. Истреблялись целебные растения: лимонник, заманиха, золотой корень, — которые способствовали адаптации наших предков к сложным условиям, сохраняли им молодость и

здоровье.

Из всех монастырей, городов и весей в Москву свозили сакральные книги, хранящие древние знания о культуре здорового питания и целебных травах. Делалось это якобы для снятия копий с ценных источников. Тех, кто не подчинялся этому приказу, лишали жизни. Но вот что любопытно — привезенные в Москву труды больше никто никогда не видел. Не правда ли, странная забота о книгах? Зато в короткие сроки иностранные ученые создают миф о великом императоре, который своими реформами вытащил отсталую Русь из грязи, дал знания и накормил ее иноземными деликатесами, прорубив окно в Европу.

В петровские времена меню городских клубов-трактиров стали заполнять непривычные русскому уху голландские, немецкие, а чуть позже и французские названия кушаний: филе-португез, клопсы по-французски, бифштексы по-гамбургски.

Однако большинство русских трактиров вплоть до начала XX века старались придерживаться старых здоровых традиций. В знаменитом Патрикеевском трактире Тестова хозяин по поводу новомодных турнедо говорил так: «У меня этих разных фоли-жоли да фрикасе-курасе не полагается». Да и зачем они были нужны, если вместе с тушеным бараньим боком и печеным поросенком с гречневой кашей здесь подавали рябчиков и зайцев на вертеле, вареный окорок и пропеченную буженину, нашпигованную чесноком. Нежно-соленую благородную рыбу и кильку, копченную с дымком. Борщи и хрустящую квашеную капусту с огурчиками и нарезанным с мороза салом. Или уху и расстегаи. Хороши были соленые грузди в сметане, моченые помидоры и яблоки, селедка с лучком и пельмешки с соленым маслицем. А как сладка была гурьевская каша, подаваемая на десерт!

Распространено мнение, что каша — очень простое блюдо, не требующее особых талантов от повара. Из истории известно, что в XIX веке стали делать более изощренные каши. Граф Дмитрий Александрович Гурьев, третий министр финансов России с 1810 по 1823 год, однажды попробовал сладкую кашу повара Захара Кузьмина. Десерт вызвал восторг. Граф стал активно продвигать этот кулинарный шедевр в меню российских трактиров, называя его «русским чудом», «вершиной кулинарного искусства».

Вот рецепт ее приготовления.

Для него нам понадобятся сливки, манка, сухофрукты, свежие фрукты и свежие ягоды.

Готовится гурьевская каша в несколько этапов. Сначала надо вытопить из молока или сливок пенки. Идеальный вариант — поместить емкость в русскую печь. Параллельно нужно сварить

густую сладкую манную кашу, добавить туда желтки и взбитые белки, корицу, толченые орехи разных видов. Потом манка должна настояться примерно 15–20 минут, чтобы крупинки ее распарились и каша приобрела эластичность.

Проверим наличие остальных ингредиентов: клубничное или малиновое варенье, цукаты, финики, сухофрукты, свежие яблоки и груши, предварительно нарезанные, — и начнем собирать нашу кашу, слой за слоем.

На слой манки укладываем слой сухофруктов, затем яблоки, груши, финики, сверху кладем варенье, а на него — молочную или сливочную пенку. Все слегка утрамбуем.

Затем слой повторяется точь-в-точь: манка, сухофрукты, яблоки, груши, финики, варенье, пенка. За ним — новый слой. Закрывает кашу слой манки, а оставшаяся пенка наносится сверху.

Остается поставить блюдо в русскую печь и немного потомить.

О том, чем питались наши предки в далекие времена, еще до нашей эры, можно только догадываться. Мы даже плохо представляем, каким было повседневное питание простых людей в Средние века.

Сегодня почти никто не ел овсяного киселя, не пил шипучих медовых квасов, не пробовал репы и ботвиньи и не согревался в зимнюю стужу настоящим горячим сбитнем. Наши дети знают о румяном колобке лишь из сказок, о каравае — из песен, а кисельные берега им кажутся нелепостью — ведь из современного, известного им киселя берегов не построишь. Мы связываем гурьевскую кашу с городом Гурьев, а название пожарских котлет — с именем одного из вождей народного ополчения, который не только этих, но и никаких других котлет не пробовал — их просто тогда еще не существовало.

И все же единая русская кухня, хоть и скорректированная временем, по-прежнему живет, как живет единый русский язык, несмотря на наличие местных говоров. А это дает надежду на то, что наша кухня навсегда останется в мировой культуре и сохранит свои традиции. Каждый из нас сегодня имеет возможность запечь в духовке рыбу с томатами и лимонами, или потомить гречневую кашу в горшочке, или приготовить мясную похлебку. Наши предки жили долго, в том числе и благодаря самой здоровой кухне в мире, которая, по преданиям, досталась русским людям от богов. И судя по рецептам, эти боги действительно любили свой народ.

Глава 5
Русские напитки

Принято считать, что Россия вплоть до XIX века была голодной, неустроенной, дремучей. Да и что хорошего тогда могло быть? Мрак, отсталость, антисанитария. Но так ли все на самом деле?

Алексей Константинович Толстой в романе «Князь Серебряный» подробно описывает один из пиров, устроенный Иваном Грозным для своих опричников. Сотни жареных лебедей на золотых блюдах, верченые почки, баранина и исполинские рыбы, пойманные в Студеном море: «Затейливое искусство поваров выказывалось тут в полном блеске. Осетры и шивриги были так надрезаны, так посажены на блюда, что походили на петухов с распростертыми крыльями».

Но эти косвенные свидетельства не принимаются во внимание — времена слишком давние.

Давайте перенесемся в более близкий к нам период и заглянем в знаменитые русские трактиры. Ведь кухня — это часть культуры народа. В XIX веке трактиры для горожан были вторым домом. Здесь встречались, обсуждали новости, читали газеты, слушали музыку, пили чай и, конечно же, ели.

Были трактиры попроще, для извозчиков и прислуги, где обедали копчеными сельдями, тертой редькой, щами да кашами, блинами да киселями. А были трактиры для господ. Там для аппетита предлагалось отведать красную зернистую и черную паюсную икру, тыкву и соленые огурцы вместе с говяжьим деликатесом на черном хлебе. После этого за милую душу кушался раковый суп или налимья уха с расстегаями и телячьи отбивные. А суточные щи ели с кашей и поросенком, зажаренным на водке, чтобы лучше хрустел.

Цыганский хор пел задушевные русские романсы, неожиданно переходя в пляс с прихлопом, притопом и звонкими бубенцами.

Половые с гордой осанкой подносили едокам паровую стерлядь и солоноватую семгу, пряную баранину и нежную крольчатину, перепелов и рябчиков, пироги и сладкую гурьевскую кашу.

А что же пили наши прапрадедушки за обедом и ужином? Иностранные историографы создали убедительный образ: пили только водку. Мол, она чуть ли не главное наше национальное достояние.

Но так ли это? Известный журналист Владимир Гиляровский описывает ягодные водки, но они больше напоминают сладкие или терпкие наливки средней крепости, а не сорокаградусный напиток. И как-то у Гиляровского все больше едят, чем пьют. Странно. Непонятно и другое. Почему молва о русском беспробудном пьянстве зародилась в момент ухудшения отношений с западными странами в Первую мировую войну? Вдвойне удивительно — ведь в это время в России был введен «сухой закон».

Обратимся к более древним литературным источникам. Оказывается, до прихода к власти династии Романовых русские люди, в отличие от европейцев, вообще не знали вкуса крепких алкогольных напитков и были самой здоровой нацией в мире — что, кстати, отмечено в дневниках многих иностранных путешественников XV века. К тому же крестьяне-общинники не могли праздновать, когда захочется. Пиры были неотъемлемой частью сакрального ритуала. Только по великим праздникам, восхваляя Бога, употребляли питейные меды, брагу, сбитни, хмельные квасы.

Известно, что на рубеже XIV–XV веков водка была завезена к нам из Италии. Также известно, что долгое время она оставалась под запретом. Русские князья не хотели допускать в своих вотчинах того беспредела, который творился на Западе. Они знали, что именно алкоголизм был самым распространенным пороком в Европе со времен Древнего Рима. Обратимся к документальным свидетельствам.

VI век. Указ правителя Англии Гольдаса Мудрого: «Каждого монаха, напившегося до состояния того, что не может петь на службе, — лишать ужина».

VIII век. Король франков Карл Великий повелевает запретить появление в суде пьяных прокуроров и свидетелей.

XVI век. Мартин Лютер, лидер протестантов, пишет: «Германия зачумлена пьянством. Мы кричим! Мы проповедуем! Не помогает!»

А ведь это Швеция, Испания, Франция, Англия. Жители этих стран если уж садились за стол, то пили до потери памяти, а иногда и пульса. По-другому там пить просто не умели. По этой причине, между прочим, классики литературы прозвали XVI век «пьяным столетием».

Но при чем здесь Россия? Ведь русские люди к столетнему европейскому пьянству никакого отношения не имели.

В России алкоголь был частью травяных настоев и медовых напитков. Технология изготовления традиционных русских «питных медов» была близкой к изготовлению вина. В мед

добавляли клюкву, бруснику, рябину, смородину, вишню или малину, иногда хмель. Напиток выдерживали в засмоленных бочках от пяти до сорока лет. Нередко готовили и вареные меды, которые созревали за две недели.

Ученые сделали вывод, что небольшой процент спирта, содержащегося в медовухе натурального брожения, полезен, поскольку близок по своей структуре спирту, который возникает в организме человека как промежуточный продукт обмена веществ. А вот водка содержит спирт в большой концентрации, что абсолютно лишнее.

Сегодня мы видим, что заметный вклад в создание мифа о вечно пьяной России внесла в XX веке западная пропаганда, в частности Голливуд, имеющий особенность показывать русского мужика с балалайкой, непременно вкушающего на завтрак, обед и ужин водку и соленые огурцы.

Впрочем, государственные лидеры, сделавшие водку в нашей стране основой экономики, тоже способствовали расцвету пьянства, особенно в шестидесятых-семидесятых годах прошлого столетия.

Хорошо известны слова одного из секретарей обкома КПСС: «Если политик не пьет — он либо хворый, либо подлюга». Это говорит о том, что подавляющее большинство партийных и советских работников высшего состава не желали становиться убежденными трезвенниками.

Выпить с гостями рюмочку-другую крепкого напитка на кремлевском банкете было святым делом даже для генеральных секретарей и членов Политбюро. Но многим уже было далеко за семьдесят, и почти каждый из них уже пережил инфаркт или инсульт.

В день банкета столы были украшены по высшему разряду. Свиная корейка, буженина, вырезка, фаршированная яйцом, судак под маринадом, рулетики из красной рыбы, икра и многое другое, что сразу привлекало внимание — но только не членов Политбюро.

Во время банкета в зале было принято кричать здравицы в честь вождей. Официанты воспринимали этот сигнал, как их учили: пора разливать спиртное. Впрочем, был один секрет — крепкие напитки могли заменять, например, отваром шиповника.

Приготовление безалкогольного «коньяка» по кремлевскому рецепту занимало менее суток. Предварительно повар заворачивал ягоды шиповника в хлопковое полотенце. Затем обычным молотком или скалкой измельчал шиповник и засыпал в термос из расчета две столовые ложки ягод на литр кипятка.

Настаивали смесь шесть часов, добавляли столовую ложку

меда и выдавливали постепенно лимон до появления характерного коньячного цвета. Жидкость охлаждали и переливали в бутылки.

В русских трактирах XIX века кроме помещения для чаепития были еще залы, где знаменитые купцы имели персональные столы, которые до известного часа не могли быть никем заняты. В знаменитом трактире Тестова один из столиков у окна был зафрахтован миллионером Чижовым — бритым толстеньким стариком. Каждый день он обедал часа по три и дремал между подачами блюд. Всех впечатлял его привычный однообразный рацион: порция холодной осетрины с хреном, две тарелки ракового супа, тарелка селянки из почек с двумя расстегаями, а потом жареный поросенок, телятина или рыбное, смотря по сезону. Напоследок Чижов заказывал либо гурьевскую кашу, либо байдаковский пирог. Это кулебяка размером с большую миску и с начинкой в двенадцать ярусов, где было все, начиная от слоя налимьей печенки и заканчивая слоем костных мозгов в черном масле. При этом крепкого алкоголя Иван Васильевич Чижов не пил — ограничивался за обедом двумя бокалами красного или белого сухого вина, никогда не болел и дожил до преклонных лет.

Еще одним свидетельством могут стать книги Николая Васильевича Гоголя. После сытного обеда его герои заказывали не крепкие горячительные напитки, а всего лишь бутылку кислых щей — разновидность кваса.

Русский квас по своей способности утолять жажду, освежающему действию, содержанию витаминов, углекислого газа, молочной кислоты, благотворно влияющей на микрофлору кишечника, и легкоусваиваемых углеводов является лучшим безалкогольным напитком в мире.

В 1913 году русские ученые доказали, что в квасе гибнут возбудители тифа. А чуть позже выяснили, что небольшое содержание в этом напитке алкоголя оказывает на организм тонизирующее воздействие.

Квас на Руси готовили на основе опары из хлеба или фруктов, а также из ржаной муки, солода и пшеничной или гречневой муки. Для аромата клали в напиток пучок ошпаренной мяты. До XII века делали особый квас, сваренный. Это был алкогольный напиток вроде современного пива, и употребляли его только по праздникам. В обычные дни русские люди пили квас естественного брожения.

Вот что писал Казанова о русском квасе: «В России есть восхитительный напиток. Он намного превосходит константинопольский шербет. Слугам, несмотря на всю их

многочисленность, дают пить не воду, а этот легкий, приятный на вкус и питательный напиток, который к тому же весьма дешев, так как за один рубль его дают большую бочку».

Почему же такой распространенный в прошлом русский напиток не дожил до сегодняшнего дня? Наверное, длительный процесс изготовления отбивает у предпринимателей желание производить здоровые «кислые щи». Конечно же, гораздо быстрее, дешевле и проще создавать пищу и напитки из вредных химикатов. Какие там щи, если даже производители популярного в Азии соевого соуса давно отказались от традиционного и безопасного природного брожения! Чтобы ускорить и удешевить процесс, сою стали варить в серной или соляной кислоте, а затем гасить щелочью. И этот полусинтетический продукт попадает к нам на стол.

1861 год памятен в истории России не только отменой крепостного права, но и выходом в свет сборника кулинарных рецептов, составленного домохозяйкой Еленой Молоховец. Эта книга, содержащая полторы тысячи рецептов, стала кулинарным бестселлером того времени. На столах у зажиточных людей царило изобилие. Даже во время вечернего чая подавали пять видов хлеба, телятину, ветчину, дичь, язык, четыре сорта сыра. И это не считая печенья, варенья, булочек, ватрушек, лимонов, сахара, а также разных фруктов.

Питье китайского чая на Руси вошло в быт лишь в начале XVIII века, наряду с традиционными целебными напитками наших предков. Русские чаи были земляничные, брусничные, малиновые, ежевичные, смородиновые, мятные, из душицы, чабреца, липового цвета и других растений, произрастающих на лугах, в полях, огородах и лесах.

Русские чаи согревали население страны в суровые зимы, охлаждали жарким летом, а после бани были просто незаменимы. И пусть отсутствовал в них возбуждающий кофеин, как в нынешнем, китайском, зато русские чаи были богаты витаминами, помогали при лихорадке, простудных и других заболеваниях.

И все же, как выясняется, главной бедой для русского народа стали не столько кофеинсодержащие напитки, сколько табак и крепкий алкоголь, которые яростно, посредством строжайших указов, насаждал в стране Петр I.

При Петре водка появляется везде. Ее привозят из Швеции и Польши и продают в харчевнях, трактирах, питейных домах и даже на станциях смены лошадей. Попирались древние православные традиции степенности и трезвости. Слабоалкогольные меды стали уступать место крепким напиткам.

С какой же целью Петр I собственным примером заставлял людей пьянствовать? Зачем он это делал? Может, государственная казна была разорена, а водочная монополия приносила баснословные прибыли? А может, Петр понимал, что людьми, сломленными алкоголем, проще управлять? Или была какая-то другая, тайная причина спаивания русских людей?

Сторонники конспирологической теории предлагают фантастическую гипотезу — царя подменили. В марте 1697 года молодой Петр уехал в полуторагодичную поездку по Западной Европе. Молодой царь был ростом выше среднего, плотного телосложения, здоровый, имеющий родинку на левой щеке, прекрасно образованный, любящий все русское. Известно, что он писал нежные письма любимой жене и скучал по родине.

Вернулся же из-за границы совсем другой человек: болезненный, без родинки, плохо говорящий по-русски и не умеющий писать, ненавидящий все русское. Царь вдруг начал называть жителей своей страны животными и, даже не повидавшись с семьей, приказал заточить жену, царицу Евдокию, в монастырь, а по сути, в тюрьму. Следом он уничтожил собственное Московское стрелецкое войско, по которому, кстати, уже поползли упорные слухи, что царя подменили.

Еще до приезда Петра при загадочных обстоятельствах умирают его наставники и друзья. Потом царь прикажет убить своего сына Алексея. Для чего? Чтобы никто не разоблачил подмену?..

Исследователи стали сверять портреты молодого Петра и Петра более позднего периода. Это были абсолютно разные антропологические типы. У молодого, как и у отца и деда, было удлиненное лицо, у более старшего — круглое.

Историк Милюков в своей статье, опубликованной в энциклопедии Брокгауза и Ефрона, выпущенной в начале XX века, в каждой строчке намекает на то, что Петр — ненастоящий, это ставленник западной элиты, осуществлявший геноцид русского народа.

Каждая строчка официальной истории тех времен несет в себе долю неправды. Считается, что Петр I внедрил в России картофель, а наивный русский народ не знал, как им питаться, путал вершки с корешками и ел вместо корнеплодов ботву, травился, устраивал картофельные бунты вплоть до середины XIX столетия. Действительно, картофельные бунты были. Но не потому что картофель был несъедобным, а совсем по другой причине.

В середине XIX века в трактирах Москвы и Петербурга уже было модным блюдо под названием «картофель по-пушкински» —

отварной картофель, обжаренный в сливочном масле до золотистой корочки.

Вареный, тушеный, печеный картофель был уже повсюду в России любимым лакомством. В чем же причина картофельных бунтов? Оказывается, царь Николай I был заядлым виноторговцем. Он приписывал целые деревни крепостных крестьян к своим винокуренным заводам, выгоняя их с насиженных мест, разрывая семьи. Все ради того, чтобы они выращивали картофель — необходимое сырье для перегонки и получения спирта в государственных масштабах.

Против царского гнета, а не против картофеля бунтовали крестьяне, уже хорошо знакомые с ценной культурой.

Не только Петр I, но и последующие представители династии Романовых пытались споить народ, уничтожить его историю и самобытность. Им это не удалось. Уже в XIX столетии в России было организовано неформальное движение за трезвый образ жизни. Лев Толстой и его сподвижники обратились к нации через газеты и журналы, объясняя преимущества жизни без алкоголя.

А картофельные бунты закончились народным ультиматумом. В 1850 году от алкогольных напитков полностью отказалась Ковенская губерния. Неожиданно для царя Николая I к ней присоединились Виленская и Гродненская. Тут и там вспыхивают стихийные антиалкогольные бунты и погромы кабаков. Правительство потрясено реакцией народа.

В срочном порядке принимается закон «О предоставлении сельским обществам права закрывать в пределах своих территорий питейные общественные места». Сразу же этим правом воспользовались десятки тысяч сельских общин.

К началу XX века «пьяная испокон веков Русь», как ее и поныне представляет Запад, была в самом хвосте по потреблению алкоголя в мире — три литра в год на душу населения. А в Первую мировую войну, когда был введен «сухой закон», этот уровень упал почти до нуля.

В советское время все изменилось. Произошли драматичные события. Были уничтожены знания о культуре русских застолий. Да и о каких застольях можно говорить, когда народ то воевал, то голодал, то недоедал, то испытывал тотальный дефицит.

В 60-е годы прошлого столетия у руководителя Советского государства Никиты Сергеевича Хрущева были три великие мечты: построить коммунизм, засадить все поля кукурузой и гнать водку из нефти. Любопытно, что на короткий период у водочной продукции действительно появился вкус бензина. Прошел слух, что мечта Хрущева воплощена в жизнь. На самом деле пищевой спирт из нефти получить нельзя — по крайней

мере, до сих пор это никому не удавалось. Эта идея Хрущева тоже оказалась утопической. А причиной бензинового вкуса стало то, что в скважину, откуда брали воду, каким-то образом попали нефтепродукты.

Пьянство в Советском Союзе не приветствовалось, оно просто не отрицалось. Алкоголь был основным элементом всех советских праздников. Взлет пьянства произошел с середины 1960-х по 1990-е, хотя даже тогда Россия занимала двадцатые места в рейтинге самых пьющих стран. Нас опережали и Америка, и Германия, и Англия, и Франция. Но с ростом алкоголизма надо было что-то делать, и Михаил Горбачев выбрал единственное, на его взгляд, правильное решение — ввести «сухой закон».

…Большинство старомосковских трактиров с исконно русскими традициями и кухней в советское время были разрушены. Так, на месте ресторана Тестова на Театральной площади стоит памятник Карлу Марксу, а на месте трактира Гурина была построена гостиница «Москва».

Трудно и сегодня найти достойный ресторан с настоящей русской кухней. Но почему-то есть глубокая уверенность, что рано или поздно старорусская кухня возродится. Что вместе с правильно приготовленным раковым супом или налимьей ухой станут подавать нежную телятину или хрустящего поросенка с гречневой кашей. А к двенадцатиярусному пирогу, в котором булькает требуха и шкворчат разные начинки, принесут бутылку настоящих «кислых щей». И никто в этом заведении не будет называть водку национальным русским напитком. И все будут понимать, что разговоры об исконном пьянстве на Руси — всего лишь навязанный Западом миф.

Глава 6
Питание по звездам

Вся история кулинарии напрямую связана с преданиями о божествах, которые властвовали над стихиями природы. Наши предки всегда ориентировались на смену времен года, положение Солнца и фазы Луны. Они свято верили, что цвет овощей, фруктов, злаков по-разному воздействует на организм в зависимости от времен года.

Современные исследования показали, что на первый взгляд дремучие фантазии древних имеют под собой научную основу. Сегодня мы уже знаем, что весной в спектральном составе солнечного света преобладают фиолетовые и зеленые лучи. Такого же оттенка преимущественно должна быть и еда: это свекла, гречневая и гороховая каши, супы и борщи. Летом, с преобладанием оранжевых и красных лучей, приходит черед земляники, малины, красной сливы и моркови. Осенью на столе должна появляться пища желтого цвета — репа, грибы, яблоки, груши, облепиха. А зимой полезны продукты синего и белого цветов — те же соленья, каши, кисломолочные продукты.

Но откуда это было известно нашим предкам? В своем питании они ориентировались на приход того или иного божества. Славянские боги, входившие в древний языческий пантеон, делились на четыре солнечных ипостаси по числу времен года: Коляда, Ярило, Купала и Сварог или Святовит.

Любопытно, что имя бога Святовита имеет как славянские, так и индоевропейские корни. Это косвенно подтверждает, что русские и индусы в древности являлись жителями одной империи, а значит, знаниями о долгой жизни, оставленными в аюрведе — ведической системе медицины, владели и те и другие. По легенде, аюрведа была частью откровения святых мудрецов, которые обрели всеобъемлющую информацию о Вселенной около 7000 лет назад. Звучит фантастично, однако, согласно аюрведе, в древние времена наши предки питались и лечились по гороскопу — то есть по звездам, Луне, Солнцу.

Известно, что Луна проходит четыре фазы: новолуние, полнолуние и периоды убывающей и растущей Луны между ними. Так вот, современные исследования показывают, что, во-первых, во время новолуния велика опасность отравления. А во-вторых, приготовленные в эти дни соленья, квашенья, консервы, торты, кушанья из яиц могут негативно сказываться на здоровье людей.

В Древней Руси популярны были быстрые квашения, которые

позволяли приготовить квашеную капусту за два дня. Обратимся к источникам. Для быстрого приготовления капусту очищали, разрезали на дольки и заливали слабым горячим рассолом. Когда капуста в рассоле остывала, клали корочку черного хлеба, которая являлась элементом дополнительной закваски. Капусту оставляли на два-три дня в теплом и темном месте.

Точно так же в течение суток можно приготовить малосольные огурцы. Рецепт простейший: вымыть огурцы, отрезать кончики, добавить укроп, листья смородины, чеснок и базилик, залить раствором — две столовые ложки соли на один литр воды и добавить сухарь. Огурцы выдерживают в рассоле непременно ночью, когда процессы брожения активизируются.

Видное место на столе наших предков занимали грибные блюда, да и теперь вряд ли найдется человек, который не любит грибной суп или солянку, а о закусках и говорить не приходится. О загадочных свойствах грибов сказано немало. Исследователи паранормальных явлений даже считают, что базовая, астральная грибница находится… на Луне. Именно поэтому в огромном количестве рецептов с использованием грибов учитывается, в каком знаке Зодиака находится Луна, растет она или убывает. Самыми популярными в диетологии грибами считаются шампиньоны — они соответствуют знаку Овна, вешенки — знак Рыб и лисички — Весы. Замечено, что если эти грибы употреблять, когда убывающая Луна находится в нужном знаке, можно с легкостью похудеть. Хотя многие астрологи с этим не согласны, поскольку не бывает одинаковых людей — к каждому человеку надо подходить индивидуально.

Транзит Луны по знакам Зодиака влиял в древности и на способы приготовления пищи, и на выбор продуктов питания. Так, посты нередко приходятся на время, когда Луна переходила в знак Льва. Сегодня известно, что в эти дни лучше не переедать и не употреблять алкоголь. А для укрепления здоровья в этот период особо полезны зеленые и травяные чаи с медом. При прохождении Луны по знаку Козерога не стоит есть жесткую пищу, грызть семечки и орехи, а вот прием алкоголя в такие дни приносит наименьшие негативные последствия.

Много внимания уделялось тому, под какой Луной и какими планетами родился человек. Личный гороскоп рассматривался как своего рода инструкция, список предостережений, связанных в том числе и со здоровьем.

Наши предки знали, что окружающий мир состоит из эфира и четырех элементов: Огня, Воды, Воздуха и Земли, сочетание которых формирует темперамент человека. А уже по нему можно, в частности, судить, как работает пищеварительная система и

какие продукты лучше усваиваются организмом.

К примеру, меланхолики усваивают пищу плохо. А что является основой меланхолического темперамента? Преобладание стихии Земли. У холериков доминирует огненный элемент — поэтому пищеварение ускоренное. Флегматиков характеризует избыток водной стихии, а сангвиников — Воздуха.

Известно, что русские знахари-ведуны во время лечения подбирали травы, основываясь на астрологических знаниях. Научно доказано: если бы Луна располагалась в другом месте или занимала немного иную позицию, жизнь на Земле была бы невозможна — ведь все на нашей планете было бы по-другому: климат, гравитация, атмосфера. Получается, что жизнь на Земле возникла в результате случайного расположения Луны, Солнца и других планет? Но разве во Вселенной бывают случайности? Все подчинено единому закону космического равновесия. А значит, наша планета, ее климат и ландшафт, животный и растительный мир, да и сам человек — все это было просчитано до мельчайших деталей, спланировано и реализовано каким-то неведомым нам разумом поистине вселенского масштаба.

Мы можем только строить предположения об инопланетном происхождении грибов, растений, людей. Бесспорно одно: все в нашем мире взаимосвязано — космос, питание, мысли. Механизм развития Вселенной продуман до мелочей, и вот уже теория большого взрыва кажется выдумкой, а мысль, что какой-то набор случайностей создал то, что нас окружает, да и нас самих, — фантастикой.

Наш мир — это, безусловно, грандиозный проект тех, кого человечество с древних времен называет богами.

Глава 7
Сакральная трапеза

Когда-то пища была дана человеку богами. Она являлась источником энергии и здоровья. Но со временем еда стала предметом бизнеса, и натуральные продукты питания стали заменять на более дешевые суррогаты.

Глядя на аппетитные прилавки, мы даже не подозреваем, что в красивых блестящих упаковках может скрываться нечто страшное. Мы не догадываемся, что любая пища может нанести организму непоправимый вред, даже если ее употреблять в умеренных дозах. Причина банальна. Недобросовестные торговцы к любому празднику, когда спрос на продукты питания возрастает, пытаются сбыть фальсифицированный или просроченный товар. Употребляя некачественные продукты питания, мы можем стать жертвами преступной недобросовестности.

Доказано, что просроченные продукты, которые нередко встречаются на прилавках, могут вызывать онкологические заболевания. Причиной этому — плесень под названием aspergillusflavus. Она выделяет афлатоксины, вызывающие у человека малокровие и в конечном итоге — рак печени.

Каждый из нас рискует собственной жизнью, покупая просроченные орехи, крупу, муку, яйца, дрожжи и все остальные продукты питания.

Готовясь к празднику и украшая стол разными яствами, необходимо обезопасить себя и свою семью от той пищи, которая вместо пользы может нанести непоправимый вред организму. К счастью, подлинность ряда продуктов несложно проверить в домашних условиях. Об этом мы и расскажем в данной главе.

Пасха — древнейший православный праздник, одно из главных торжеств русского народа. Разговление в православии означает снятие ограничения после поста, в том числе и в питании. Организм в этот момент ослаблен, поэтому важно приобрести наисвежайшие продукты питания. По традиции почетное место на пасхальном столе занимают куличи, крашеные яйца и обязательно — вино, символизирующее кровь Иисуса Христа.

Наряду с вином в Библии всегда упоминается хлеб. Мелхиседек, царь Салимский, в одном из текстов выносит для угощения хлеб и вино. В другом библейском сюжете Авраам говорит трем ангелам: «Я принесу хлеба, и вы подкрепите сердца

ваши, потом пойдите…» Ангелы согласились; тогда Авраам поспешил в шатер к Сарре и велел ей взять лучшей муки, замесить тесто и сделать пресные хлебы.

Иными словами, хлеб, судя по библейским текстам, не только постоянно присутствовал на столе — он еще упоминается в ключевых моментах священной истории, а также является символом щедрости.

Еда для наших предков была не просто физическим насыщением — это было причастие. Причастившиеся одного хлеба, каши, земных плодов или дичи в дальнейшем считали друг друга самыми настоящими родственниками. Поев в каком-нибудь доме, человек мог рассчитывать на защиту и помощь хозяина, но и сам уже не имел права причинять ему зла. То есть хлеб-соль — не что иное, как мирный договор между хозяевами и гостями. Сам хлеб тоже не был просто едой: и по сей день не забыта поговорка: «Хлеб — всему голова», нам с детства прививали к нему бережное отношение. Причину обычно называют одну: в хлебе заключен нелегкий человеческий труд. Но мало кто помнит о глубоких мифологических корнях хлеба.

Известно трепетное отношение славян-язычников к земле, в частности к хлебному полю. В изобразительном искусстве древних культур засеянное поле изображается тем же знаком, что и женская беременность. Этот знак дожил до наших времен в традиционных узорах вышивки на одежде. Отсюда уже следует, что хлеб был для русских людей священным даром богов.

Ученые предполагают, что первый хлеб люди испекли около 12 000 лет назад. Это были лепешки из муки и воды, которые потом запекали в печах. В некоторых регионах Кавказа подобная технология изготовления хлеба существует до сих пор.

Пасхальный стол православных верующих украшают куличи. Но прежде чем ставить тесто, необходимо проверить качество муки, купленной в магазине.

Люди с давних пор научились проверять качество муки с помощью добавления в нее уксуса. Уксус — продукт микробиологического синтеза, который по древности изготовления может соперничать с вином. Самое раннее упоминание о нем встречается 5000 лет назад. Оно относится к Вавилону, где уксус изготавливали из фиников.

В греческих мифах говорится, что бог Дионис, научивший людей делать вино, подарил им также рецепты винного и бальзамического уксуса. Считается, что это одно и то же, но на самом деле винный уксус — это перебродившее вино, а вот бальзамический уксус создается из сусла свежего белого винограда. Уксус неоднократно упоминается и в Библии, и в

суннах — мусульманском священном предании. Пророк Мухаммед называл уксус «прекрасной приправой», а в Древнем Китае и Японии кислая жидкость использовалась как дезинфицирующее средство в гигиенических и медицинских целях.

Святое Причастие — это христианское таинство, во время которого происходит освящение хлеба и вина. В Писании говорится, что вещество крови Христовой есть вино от плода виноградной лозы. И оно должно быть натуральным, неразбавленным.

Недобросовестные производители поставляют в магазины искусственные вина, в которых нет никакого винограда. В состав этих напитков входят дрожжи, сахар, лимонная кислота, этиловый спирт и разные химические красители. Такого рода синтетические вина, как правило, содержат пестициды, вещества, используемые для уничтожения сельскохозяйственных вредителей. Попадая в организм человека, пестициды снижают репродуктивную функцию, провоцируют появление генетических мутаций и гормональных изменений и часто становятся причиной онкологических заболеваний.

К Пасхе на Руси всегда тщательно готовились, начиная с Великого, или Чистого, четверга. Именно в четверг состоялась Тайная вечеря — последняя трапеза Христа с учениками до его распятия. А чистым четверг назван потому, что на Тайной вечере Иисус омыл ноги своим ученикам, преподав им урок братской любви и смирения. В этот день было положено до сверкающей чистоты убирать дом, готовить пасху, куличи, медовые пряники, красить и расписывать яйца. В предвкушении праздника, думая о Христе, люди не стеснялись говорить вслух о своих мечтах, о том, что когда-нибудь их жизнь поменяется и станет по-настоящему счастливой.

Мария Магдалина — преданная последовательница Иисуса Христа — шла в Рим, возвещая по дороге радостную весть о том, что больше не надо бояться смерти. Ее победил Христос. Спаситель мира, Христос воскрес Сам и воскресит каждого, кто поверит Ему и будет любить людей, так как любил Он.

Мария дерзнула прийти с этой вестью к самому Тиберию — императору Рима. К нему принято было приходить с подарками. Но у Марии не было ничего, кроме простого куриного яйца. Женщина протянула его императору со словами: «Под крепкой скорлупой скрывается жизнь, которая в свой час вырвется из смертельных оков, как это сделал воскресший Иисус Христос».

Император рассмеялся и сказал: «Это так же невозможно, как невозможно, чтобы твое яйцо превратилось из белого в красное.

Не успел он договорить, как яйцо в руках Марии стало красным. В память об этом событии, символизирующем веру в Воскрешение, и возникла традиция красить на Пасху яйца. Яйцо — это символ жизни, а красный цвет считается цветом счастья.

Традиционный способ оценки качества яиц прост — нужно просто потрясти яйцо — в нем не должно ничего бултыхаться, шевелиться.

Еще во времена Древнего Рима эрудит Плиний Старший восхищался свойствами яиц. Он писал: «Если желтки смешать с луком, то такое блюдо будет толкать в объятия Венеры даже вялых мужей». Как доказали впоследствии ученые, лук в сочетании с яйцами восстанавливает гормональное равновесие и увеличивает мужскую силу.

В позапрошлом веке сырые яйца, взбитые с сахаром, использовали для профилактики ангины, простудных и легочных заболеваний. Этот целебный состав тогда называли «гогель-могель», а сегодня нередко называют «гоголь-моголь». Хотим заметить, что к великому русскому писателю он отношения не имеет. Просто давным-давно в Могилеве жил кантор, еврейский дьякон. С ним случилась беда — его уволили из синагоги, потому что голос пропал. И Гогель из Могиля, а именно так звали бедолагу кантора, изобрел свое снадобье из яиц, восстанавливающее голос.

В средиземноморских странах с давних времен для укрепления артерий и понижения давления готовят нехитрое блюдо: мясо лобстера на сковороде заливают яйцами, а потом все это съедают с бездрожжевым хлебом. Но, повторим, эффект оздоровления возможен лишь при непременном условии: любой продукт на нашем столе должен быть натуральным и свежим.

Одним из важнейших блюд к Воскресению Христову является творожная пасха, для приготовления которой нам кроме свежих яиц понадобятся натуральный творог и сливочное масло.

Сливочное масло полезно для здоровья — если, конечно, оно натуральное, то есть сделано из сливок и не содержит никаких примесей и пищевых добавок. В натуральном сливочном масле находится 20 незаменимых жирных кислот и широкий диапазон витаминов — A, D, E, K. Более того, молочный жир содействует усвоению кальция, который, между прочим, снижает уровень холестерина в крови.

В ведической культуре считается, что если фитиль пропитать топленым сливочным маслом, то огонь будет выделять энергию, очищающую сознание и дарующую жизнерадостность. Поэтому в Индии до сих пор во время религиозных ритуалов используют именно фитили, пропитанные топленым маслом.

В научной литературе говорится, что качество масла определяется по вкусу, запаху и внешнему виду. Надавим на кусок масла пальцем. Натуральный продукт не будет выделять влагу.

Для приготовления пасхи остается проверить еще творог. Для этого капнем на него капельку йода. Если творог стал коричневым — значит, он натуральный и полезный для организма. Если приобрел фиолетовые и черные тона, значит, по цене творога нам продали продукт из крахмала и мела.

С древних времен в России сложилась своеобразная культура питания. Хранителями секретов приготовления пищи в течение столетий были монастыри. Уединение от мира, в тиши лесов и на берегах озер способствовало использованию в пищу богатых даров природы — грибов, ягод, орехов, меда. Из монастырей к нам пришли различные приправы и рецепты известных горячих блюд, закусок, кисломолочных продуктов и мучных изделий. Среди них бородинский хлеб, рыба и мед по-монастырски, каши и вина. И все же при всех различиях эпох неизменной в христианстве оставалась идея трезвого, нравственного отношения к еде и умеренности в потреблении. Главной пищей считалась пища духовная, что и выразилось в установлении поста.

Для постящихся людей не так-то просто найти продукты питания, богатые белком, микроэлементами и незаменимыми аминокислотами. На помощь нередко приходит сыр или творог из соевого молока под названием тофу — прекрасный заменитель яиц и молока.

Тофу состоит из полноценного растительного белка, который легко усваивается организмом. Он не содержит холестерина и идеально подходит для рациона людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Тофу можно жарить, варить, запекать, использовать в супах и соусах.

Великий праздник Пасха подразумевает, что постившийся человек изменил себя: очистил тело и душу и избавился от вредных привычек, в том числе и в питании.

Глава 8
Кухня богов и долгожителей

Люди уже в VII веке до нашей эры знали секрет пищи, богатой веществами, которые возбуждают чувственность, желание и дарят неутомимость в любовных играх. Гетеры — независимые жрицы любви в Древней Греции — устраивали особые трапезы. Приглашенным мужчинам они непременно подавали оливки и распаренный ячмень, улиток и сельдерей, сардины и вино, мед и сыр, крольчатину и мясо молодого козленка.

Но помимо этого с древних времен и по сей день жители Греции меньше других болеют сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, а рекордсмен по числу работающих долгожителей, оказывается, не Япония, а греческий остров Крит.

Нельзя назвать традиционное меню острова низкокалорийным или нежирным. Вот только жиры здесь употребляют либо растительные — оливки, оливковое масло, орехи, — либо в виде жирной рыбы. Такая пища снижает уровень холестерина, повышает эластичность сосудов и улучшает качество жизни.

Говядину здесь практически не едят. Основной источник белка — разнообразные бобовые блюда, а также молодая баранина и козлятина. Сыры здесь производят не из коровьего молока, а из овечьего или козьего. Из сладостей предпочтение отдают сухофруктам, финикам, инжиру и, конечно же, меду.

Хлеб жители Крита едят преимущественно цельнозерновой или приготовленный из ячменной муки крупного помола. Привычную для европейцев белую муку здесь используют нечасто, в основном по большим праздникам — Рождество, Пасха, приезд дорогих гостей. Алкоголь употребляют умеренно.

Множество легенд связано с этими местами — ведь горы Крита считались священными еще в минойские времена, почти 5000 лет назад. Менялись эпохи и цивилизации, но горы оставались местом поклонения, где люди обращались к богам, молились, совершали жертвоприношения.

Одно из традиционных блюд — сарикопитэс. Кто-то называет его греческим десертом, кто-то считает горячей закуской к крепким виноградным напиткам.

Для приготовления сарикопитэса используют муку, соль, оливковое масло, соленый сыр и лимон. Следует заметить, что лимонный сок жители Крита добавляют в большинство

приготавливаемых блюд. По преданиям, так людей учили готовить пищу боги.

Главный секрет необычного вкуса сарикопитэса — в умелом раскатывании теста до толщины менее миллиметра. Тесто с помощью специального ножа режется на лоскуты. Это делается для того, чтобы потом легко их было свернуть в форму, напоминающую не то бублики, не то крендели.

Но сначала следует положить на тесто традиционный соленый сыр под названием мизитра, который российским гурманам скорее напомнит по виду творог. Судя по рукописям, такой сыр был известен уже более тысячи лет назад. А получают его из сыворотки овечьего или козьего молока.

После недолгой обжарки сарикопитэс буквально тает во рту.

До сих пор Крит окружен многочисленными тайнами. Они относятся не только к рецептам блюд, подаренных богами и дающих долголетие местным жителям. Главная загадка — каким образом древнейшая минойская цивилизация, процветавшая на Крите около 5000 лет назад, была внезапно стерта с лица Земли? Почему здешние города, находившиеся на пике своего процветания и могущества, за короткий промежуток времени превратились в развалины?

Историки и археологи придерживаются версии, что в те давние времена в Эгейском море произошла страшная катастрофа. Действующий вулкан на острове Тира, что в ста километрах от Крита, взорвался. Это повлекло за собой сокрушительные землетрясения и цунами, а потом на землю посыпался ядовитый пепел. Катастрофа привела к тому, что таинственная Атлантида, находившаяся, по одной из версий, неподалеку отсюда, провалилась в морские глубины. Что же касается минойской цивилизации, то она, хоть и просуществовала минимум сто лет после катаклизма, так и не смогла возродиться.

Однако эта теория вызывает споры. Сторонники теории палеоконтакта утверждают, что гибель древнего Крита пришла из космоса, и повинна в этом одна из инопланетных цивилизаций. Ведь те же тексты бронзового века пестрят упоминаниями о пугающих чудесах, происходивших на небосводе, о «божествах», обрушивших на Землю свой гнев в виде каменного града, огненных стрел и ядовитых веществ.

Американский ясновидящий Эдгар Кейси незадолго до своей смерти утверждал, что получил информацию из параллельных миров о том, что древние люди, проживавшие на островах Средиземного моря, обладали необычайно развитыми технологиями. К примеру, с помощью таинственных свойств разных кристаллов они общались с внеземными силами, которых

лучше не беспокоить. Кейси считал, что жизнь на всех близлежащих островах была уничтожена в пламени ядерного пожара.

Для начала давайте проследим, как, согласно преданиям и легендам, появилась могущественная минойская цивилизация. Начнем историю с рождения Зевса — с его счастливого перста судьбы. Почему счастливого? Да потому что отец Зевса, бог Крон, или, как его еще называют, Кронос, страшно боялся предсказания о том, что погибнет от руки собственного сына, поэтому целенаправленно уничтожал своих детей сразу после рождения. Жизнь Зевсу спасла его мать — Рея. Она спрятала мальчика в Идейскую пещеру, которая находится в горах Крита, на высоте около тысячи метров над уровнем моря.

Добрые духи-исполины, именуемые куретами, стали защитниками и опекунами новорожденного бога. Когда же Зевс возмужал, он привез на Крит понравившуюся ему невесту по имени Европа и продолжил свой род.

У Зевса и Европы родились три сына. По преданиям, они были зачаты на окраине античного города Гортина. Самый старший сын, Минос, стал царем Крита. Именно во времена его правления строились города и было установлено морское господство. Ученые называют эту эпоху минойской. Казалось, ничто не могло поколебать могущество Крита. Однако в конце II тысячелетия происходит загадочная катастрофа. Города превращаются в руины. От тысячелетиями копившейся мощи не осталось ничего. Империя Миноса погибла.

Однако не будем опережать события и вернемся к новорожденному Зевсу. Куреты заботились о пропитании младенца. Под их наблюдением Зевс рос не по дням, а по часам, извлекая жизненную энергию из меда диких пчел и молока козы Амалфеи.

Начнем с молока. Исторически сложилось так, что жители Крита предпочитают его не пить, а готовить из него разные сыры.

Сыровару не приходится выбирать сырье. Он пользуется лишь молоком, изготавливая десятки видов сыра с разной консистенцией, цветом и вкусом. Поэтому для него важно только, чтобы молоко было доставлено свежим, в стерильной емкости. Ведь всего один микроб может загубить всю продукцию. Кроме этого, опасность представляет молоко, в которое недобросовестные производители добавляют антибиотики. Однако для здешних мест это редкий случай. Человек, продавший молоко с антибиотиками, сразу же теряет репутацию.

По всей Греции зарегистрировано около сотни разновидностей сыров. Жители Крита предпочитают гравьеру —

твердый сыр, имеющий разные вкусы и изготавливаемый только на их острове. Мизитру, или свежий овечий сыр, используют здесь не только в виде начинки, но и едят с макаронами и даже с медом. Антотирус, или цветочный сыр, может быть соленым, подсушенным или свежим. Его подают на завтрак или готовят из него сырное печенье. Фета — известный во всем мире сыр, который используется в приготовлении салатов.

В бессмертной поэме «Одиссея» рассказывается, как Одиссей и его спутники, попав в пещеру циклопа Полифема, нашли в корзинах множество сыров, а в ведрах и чашах — простоквашу. И Полифем «коз и овец подоил, как у всех это принято. Белого взял молока половину, мгновенно заквасил. Тут же отжал и сложил в сплетенные прочно корзины».

Прошли века. Совершенствовались технологии, но принцип сыроварения остался прежним. Он основан на свертывании молока с помощью специального фермента, или молочнокислой закваски. При этом происходит образование сгустка — будущего сыра, которому требуется индивидуальный срок созревания. Это может быть два месяца, четыре или восемь.

Чтобы приготовить килограмм сыра, требуется не менее десяти литров козьего или овечьего молока. Во время приготовления бактерии производят газы, которые образуют в теле кисломолочного продукта дыры. Их специалисты называют романтично — глаза сыра.

Интересный факт: миф о том, что сыр является любимым лакомством мышей, навязан всему миру Голливудом с его известными мультфильмами про кота и мышонка. На самом же деле мыши не переносят острый запах свежего сыра, в котором может содержаться до 45 % жира и 25 % белка, а также необходимые для человека органические соли и витамины.

Вкус сыра во многом определяют травы, растущие на пастбищах. Травы определяют вкус не только кисломолочной продукции, но и меда. На Крите много тимьяна. Он произрастает даже вдоль дорог, не говоря уж о подножии и склонах гор. Слово «тимьян» переводится с древнегреческого как «сила духа». Цветок тимьяна, окруженный пчелами, в Средние века изображали на одежде рыцаря. Считалось, что этот символ вселяет в сердце воина храбрость и мужество и способен исцелить раны. Впоследствии было доказано, что эфирные масла тимьяна благотворно влияют на легкие, бронхи и работу желудочно-кишечного тракта.

На Крите произрастает более 5 тысяч разновидностей трав. И 3,5 тысячи из них — это лечебные травы. Что же касается тимьянового меда, то последние исследования показали наличие

в нем жизненно важного элемента, который разрушает губительные для организма свободные радикалы.

Мед, по преданиям и легендам, был не только пищей Зевса в младенчестве, но и эликсиром красоты и молодости всех последующих богов. Когда греческого философа Демокрита, который прожил 104 года, спросили о рецепте долголетия, тот ответил, что надо чаще смазывать себя оливковым маслом снаружи и медом изнутри.

Существует легенда о том, что Аристей — сын Аполлона и нимфы — вкушал божественный напиток из меда. Согласно данным археологии, 4000 лет назад такой напиток действительно существовал. В эпоху минойской цивилизации пили нектар, то есть вино из меда. В Минойском дворце нашли остатки глиняных сосудов, в которых, по данным экспертизы, присутствовали следы как оливкового масла, так и вина с медом.

В наше время пчеловоды тоже делают такое вино. Перед откачкой меда распечатывают соты, удаляя воск путем срезания. Для этого есть станок со специальными ножами. В помещении все должно быть стерильным. А специальные емкости и перерабатывающее оборудование сделаны с учетом возможной кислотности продукции. Ведь медь, железо и цинк растворяются под воздействием меда и могут повлиять на его вкус. Поэтому любое оборудование здесь состоит из материалов, устойчивых к коррозии, то есть из стали, стекла и пластика.

Из сотов мед откачивают с помощью центрифуги. Под влиянием центробежной силы мед вытекает из ячеек, стекает на дно и попадает в специальную емкость, где он отстаивается. Мед отстаивают для того, чтобы очистить его от различных примесей в виде воска и освободить его от воздуха и пены.

На Крите, в тихом местечке Гергери, хранится секрет приготовления фасолевого супа, дающего энергию на целый день. По преданиям, такой суп был любимой пищей Геракла — сына бога Зевса и земной женщины Алкмены, — прославившегося силой и бесстрашием. Уже в младенчестве Геракл задушил змей, подосланных к нему ревнивой Герой, мечтавшей его убить. Хорошо известны и 12 его подвигов, среди которых удушение Немейского льва, очистка авгиевых конюшен и победа над царем Диомедом. И все же главное достоинство Геракла — не в физической силе, а в жизненном выборе, который был сделан в суровые годы изгнания.

Дело в том, что в молодости Геракл случайно убил лирой брата Орфея и был вынужден на время удалиться в лес. Однажды, расположившись на отдых под деревом, он увидел двух нимф, которые подошли к нему и заговорили. Первая нимфа

олицетворяла Порочность. Она предложила Гераклу жизненную дорогу, полную богатства, утех и наслаждений. Вторая нимфа олицетворяла Добродетель и предложила богатырю нелегкий путь, связанный с тяжелым трудом и подвигами. Она сказала ему так: «Того, что есть на свете полезного и славного, боги не дают людям без труда и заботы. Хочешь, чтобы боги были к тебе милостивы, — надо чтить богов. Хочешь быть любимым друзьями — надо делать добро друзьям. Желаешь пользоваться почетом в Элладе — надо делать добро Элладе».

Геракл выслушал нимф и выбрал себе тернистый жизненный путь, связанный с трудами и подвигами, чем и заслужил всенародное уважение.

Столь любимый полубогом фасолевый суп мог приготовить себе древний житель Крита любого положения и достатка.

Вот рецепт такого супа, переданный жителями Греции.

Обычным супом это назвать сложно, поскольку для заливки ингредиентов здесь используют оливковое масло и немного воды. Главное, чтобы овощи хорошо пропарились. В нашем понимании это скорее овощное рагу.

Предварительно моют и подготавливают овощи: нарезают много стручковой фасоли, лук, кабачки, картофель, болгарский перец, чеснок и различные травы. Помидоры измельчают на терке.

Подготовленные овощи кладут в кастрюлю, в которой кипит оливковое масло, разбавленное водой. Ингредиенты добавляют строго по очереди, с интервалом примерно в пять минут: в начале лук, потом — фасоль, кабачки, картофель.

Затем эту смесь заливают тертым помидором.

Чеснок и травы добавляют в самом конце, минут за пять до отключения конфорки.

Жители минойской эпохи уже использовали в пищу оливковое масло. Упоминания об этом встречаются на табличках, найденных в городах Фест и Кносс. Первое оливковое дерево, согласно преданиям, вырастила Афина, родившаяся из головы Зевса. Ей же приписывают изобретение флейты — даже несмотря на то что она была богиней войны.

Доказано, что употребление оливкового масла защищает сердце от инфаркта. В состав оливкового масла входят только ненасыщенные жирные кислоты, а они снижают уровень «плохого» холестерина в организме.

Наряду с оливковым маслом жители древнего Крита ели виноградных улиток. При археологических раскопках на острове Тира был найден сосуд, заполненный этими моллюсками. Установлено, что в древности виноградные улитки не считались

деликатесом — их могли себе позволить люди любого социального положения. Улитки содержат больше белка, чем мясо птицы, кроме того, являются афродизиаком, то есть усиливают любовную страсть. И именно они были для греков, живших в XI веке, символом деторождения.

Однако улитки нередко питаются ядовитыми растениями. Вследствие этого в их организме образуется слизь, опасная для здоровья человека. По преданиям, боги дали людям простой совет по нейтрализации токсинов. Улиток нужно несколько дней кормить мукой или макаронами. Тогда шлаки, загрязняющие их организм, выйдут наружу.

Самый популярный способ приготовления улиток на Крите — это когда их жарят. Улитки там крупные, сочные, хороши сами по себе. Однако их любят с чем-нибудь смешивать — жарить с разными овощами или только с баклажанами, или с бобовыми, или с дикой зеленью, или просто со шпинатом, а перед подачей поливать уксусом.

Еще древние римляне в своих трудах писали, что греки едят улиток каждый день, и не просто так, а с зернами пшеницы. Знаменитый философ и врач Клавдий Гален говорил о том, что необычайный вкус улиток связан с изобилием душистых трав и растений, которыми питаются моллюски. Доказано, что еженедельное употребление моллюсков, собранных в естественных условиях, на 50 % снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Правда, до сих пор непонятно, почему таким свойством не обладают улитки, которых искусственно разводят на фермах, однако факт остается фактом: так необходимая человеческому сердцу линоленовая кислота в них не вырабатывается.

Из ячменных сухарей делается блюдо под названием дакос, встречающееся только на Крите. Это что-то среднее между закуской и салатом. В жару — альтернатива полноценному обеду.

Пока сухари твердые, их натирают зубчиком чеснока и слегка смачивают водой, а затем обильно поливают оливковым маслом. Натертый на крупной терке помидор равномерно распределяют по поверхности сухаря. Сверху кладут сыр.

Возникает вопрос: почему при приготовлении дакоса предпочтение отдается подсушенному хлебу из ячменя или даже сухарям? Если это дань традициям, значит, была какая-то изначальная причина. Не голод ли, вызванный войной богов, заставил жителей острова делать практически непортящийся хлеб и запасаться им? Это всего лишь версия, однако как еще можно объяснить усложненную технологию выпечки хлеба в древнем Крите, благополучно дошедшую до наших дней?

Вот местный рецепт приготовления особого хлеба под названием паксимадья: «Выпекаем в духовке, при температуре 200 градусов. Первая выпечка, естественно, получается мягкой. Мы ее разрезаем, а полученные куски кладем в печь второй раз, выпаривая жидкость. При такой технологии готовый хлеб может храниться больше года».

Древние критяне тесно общались с богами, и, видимо, неспроста здесь до сих пор употребляют в пищу именно твердый ячменный хлеб из муки крупного помола. Люди хотели жить долго и брали пример с богов, которые употребляли злаковые именно в таком виде.

Но только ли в особом рационе заключен секрет долгожительства критян? Они много работают, причем с детства. Им приходится это делать в полях и горах. Воздух, которым они дышат, и продукты питания, которые употребляют в пищу, — все это в целом дает много сил, энергию и долголетие.

И есть еще одна немаловажная черта, объединяющая всех долгожителей: ни при каких тяжелых жизненных обстоятельствах они не теряют чувство юмора.

Глава 9
Травы, травы, травы…

Научно доказано, что если пища содержит в нужных количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и воду, то она укрепляет здоровье. Вот только как подобрать себе диету? Ведь единого рецепта долгожительства не существует…

Многие долгожители считают, что источником продления жизни являются травы и салатная зелень. Есть даже авторитетные мнения о том, что если человек ежедневно будет съедать по сто граммов зелени, выращенной в регионе своего проживания, то жизнь его продлится как минимум на десять лет.

Фитотерапевты особо выделяют пряную зелень. Одна из таких трав — эстрагон, более знакомый нам по названию «тархун». Тархун — это травянистое многолетнее растение. Народы Кавказа используют его не только в качестве пряности в соленьях и приправы к мясным блюдам, но и для профилактики различного рода заболеваний. Поэтому перед едой, на голодный желудок, они обязательно съедают несколько листиков тархуна. Тархун обязательно добавляется в холодную закуску, которую ежедневно едят все долгожители Кавказа. Их традиционное блюдо — пхали.

Оно состоит из двух компонентов: шпината и заправки. Все готовится просто и быстро. Заправку делают из перетертых грецких орехов, чеснока, кинзы, репчатого лука. Остывший шпинат также измельчают в мясорубке и смешивают с заправкой. По вкусу добавляются соль, специи и непременно винный уксус. И, наконец, блюдо необходимо украсить зернами граната, цвет которых разжигает аппетит.

В Священном Писании Бог говорит: «Вот, я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей Земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу».

Исследователи народных преданий полагают, что на Руси главным знатоком целебных растений, отваров и настоев из трав считалась… Баба-яга. С детства нам запомнился образ Бабы-яги как противной старухи с костяной ногой, которая никогда не моется и всем норовит сделать какую-то пакость. Но в древней традиции Баба-яга — знахарка и лекарь, умеющая правильно применять лесные ягоды, грибы и коренья.

Известно, что уже в древности на Руси были бани — и традиция их использования не прерывалась, чего нельзя сказать о Европе. После падения Римской империи и до XIX века европейцы

практически не мылись, утопая в грязи, болезнях и эпидемиях.

Привычного нам мыла в древности не существовало. Но на Руси пользовались другими, не менее эффективными, моющими средствами. Неспроста же у Бабы-яги домик был на курьих ножках — возможно, это намек на то, что у бабушки имелся особый рецепт средств для поддержания чистоты, которая, как известно, залог здоровья и долголетия.

Так уж получилось, что основные русские народные праздники — Рождество и Новый год — совпадают с зимним солнцестоянием и вмещают в себя много древних традиций, связанных с прославлением силы богов, их благодатного влияния на урожай. Поэтому всегда считалось хорошим тоном в эти дни выставлять на стол много еды и вина.

В старину в русских избах и украинских хатах с нетерпением ждали первой звезды и прихода гостей. И никакой домашний стол не обходился без специального обрядового блюда. Так называемая кутья, сваренная из зерен, олицетворяет непрерывность жизни и служит залогом рождения детей и семейного благополучия.

Николай Васильевич Гоголь в повести «Ночь перед Рождеством» ярко описывает обычай рождественских колядок: «Шумнее и шумнее раздавались по улицам песни и крики. Толпы толкавшегося народа были увеличены еще пришедшими из соседних деревень. Парубки шалили и бесились вволю. Часто между колядками слышалась какая-нибудь веселая песня, которую тут же успел сложить кто-нибудь из молодых козаков. То вдруг один из толпы вместо колядки отпускал щедровку и ревел во все горло:

Щедрик, ведрик!
Дайте вареник,
Грудочку кашки,
Кильце ковбаски!

Хохот награждал затейника. Маленькие окна подымались, и сухощавая рука старухи, которые одни только вместе с степенными отцами оставались в избах, высовывалась из окошка с колбасою в руках или куском пирога. Парубки и девушки наперерыв подставляли мешки и ловили свою добычу. В одном месте парубки, зашедши со всех сторон, окружали толпу девушек: шум, крик, один бросал комом снега, другой вырывал мешок со всякой всячиной».

В гоголевской повести герою удается усмирить черта крестным знамением. Но есть и растительные средства против

нечистой силы. По народным поверьям, чеснок спасает от сглаза и чистит пространство вокруг себя. Его эфирные масла оздоравливают атмосферу. Можно предположить, что чеснок был создан высшими существами, чтобы впитывать негативные энергии, сжигать их и не допускать причинения вреда людям.

Удивительно, но все растения, употребляемые в пищу, имеют загадочные свойства. И думать, что мы про них все знаем, было бы иллюзией. Кто-то утверждает, что все на Земле появилось само собой, подчиняясь законам эволюции. А кто-то считает, что боги-пришельцы в древности посетили Землю и дали людям знания, в частности, о лечебной энергии трав. Действительно, травы спасают от страшных болезней, давая возможность любому человеку стать долгожителем. Когда-то отварам и настоям из них посвящали целые трактаты.

Пифагор — древнегреческий философ и математик — строго придерживался вегетарианской диеты. В его рационе были лишь хлеб, мед и овощи. Но не всем известно, что Пифагор по собственной системе каждые полгода голодал 40 дней, справедливо считая, что это повышает ментальные и творческие способности. Философ дожил до преклонных лет, сохраняя ясность ума. Во время голоданий он пил травяные отвары.

В одном из американских штатов открыт чайный ресторан для долгожителей, где по рецептам Пифагора создаются отвары из ромашки и лаврового листа, шалфея и волокон манго. Ресторан невероятно популярен у местных леди — ведь чаи «от Пифагора» дают им колоссальную энергию и поднимают тонус. Особым спросом здесь пользуется тысячелистник. Исследователи не исключают, что это загадочное растение инопланетного происхождения.

Растение действительно удивительное — кровавую рану тысячелистник заживляет, но, попадая человеку в нос, вызывает сильное кровотечение.

В одной из легенд говорится, что тысячелистником лечился святой Иосиф — опекун Иисуса. Он был плотником и часто получал занозы и раны. Поэтому в некоторых странах тысячелистник называют травой святого Иосифа.

Александр Суворов называл тысячелистник солдатской травой. Он не начинал поход, не убедившись, что это растение есть у каждого солдата. Уже в те времена заметили, что настои и отвары из тысячелистника справляются с кожными болезнями и патологиями желудочно-кишечного тракта. Позже выяснили, что в тысячелистнике в избытке содержится витамин К, который помогает выводить токсины из печени и благотворно влияет на работу почек.

По одной из легенд, мать Ахиллеса окунула его не в целебный источник, а в отвар этого замечательного растения. Таким образом она дала ему здоровье и защитную силу от стрел и от меча.

Еще одно целебное растение в России когда-то называли «бабьими сплетнями» — за то, что его стебли и листья цепляются друг за друга, словно языки словоохотливых женщин. Ученый мир называет его традесканцией. В середине прошлого века традесканцию можно было встретить во всех домах.

Целебные свойства традесканции были обнаружены много веков назад буддийскими монахами. В Латинской Америке ее используют для заживления ран, как у нас подорожник. На Кубе принимают при гастритах, в Венесуэле — при сахарном диабете, на Ямайке — при туберкулезе.

Это растение может перерабатывать собственные отходы и десятилетиями жить само по себе без поливки и подкормки. Даже в замкнутом пространстве традесканция способна создавать совершенную, самодостаточную экосистему, ей нужно только солнце, и то в меру.

Как знать, возможно, все лечебные травы обладают такой особенностью? Ведь никто не проверял!

В одной из своих книг врач Рудольф Бройз рассказывает, как с помощью настоев из трав и лечебного голодания он излечил тысячи онкологических больных. Суть метода Бройза состоит в том, что при голодании организм перестает получать белки из пищи и начинает использовать внутренние резервы, то есть в первую очередь он поедает свои же раковые опухоли. А прием травяных настоев и отваров необходим для подпитки организма минералами и витаминами.

Когда-то Плутарх с убежденностью говорил, что вместо того, чтобы принимать лекарства, лучше употреблять травяные отвары и голодать.

Венецианский аристократ Луиджи Корнаро с юности предавался кутежам, неумеренно ел и пил. Неудивительно, что к 40 годам Корнаро оказался прикованным к постели тяжелыми недугами. Врачи были уверены, что дни его сочтены. Однако мужчина решил отказаться от пищи и пил травяные отвары. И чудо — он не умер. Более того, в течение года Корнаро избавился от всех своих болезней. В 83 года он написал первый трактат об умеренной жизни, в 90 лет — второй, в 95 — третий. Умер Корнаро в столетнем возрасте. При жизни он писал: «Всякий человек может достигнуть совершенного знания о своем организме, о самых глубоких его тайниках и понять, какая пища подходит его желудку».

В одной легенде говорилось, что Род — древнейший славянский бог неба и плодородия — решил наградить людей за их тяжкие труды и вырастил в своем саду чудо-траву. Из корня этого растения можно было делать съедобную муку, из стебля получался сочный салат, созревающим пухом можно было набивать подушки, из листьев шить рубашки, а из цветов настаивать целебные отвары и заваривать чай.

Подбросил бог Род несколько стеблей на Землю, в котел, где русский Иван кипятил воду. Попробовали люди отвар — приятный, освежающий. И назвали плавающие в котле ароматные стебли иван-чаем.

Иван-чай отличается от других целебных трав тем, что растет в большом количестве буквально под ногами, словно просится в наш рацион питания. Отвары из иван-чая в древности не только пили — ими протирали лицо, омолаживая кожу, использовали как средство для мытья тела. По свидетельствам историков, Россия до революции являлась главным поставщиком копорского чая, он же иван-чай.

В начале XX века знаток лекарственных трав Петр Бадмаев открыл клинику для аристократической верхушки. Чудесными порошками Бадмаева, сделанными на основе иван-чая, лечилась даже царская семья, не говоря уже об иностранной элите, которая приезжала в Россию именно для лечения травами. Сам Бадмаев утверждал, что травяные эликсиры, в составе которых был иван-чай, могут продлить жизнь по меньшей мере до 200 лет.

Вскоре грянула революция. В возрасте 109 лет Петра Бадмаева арестовала петроградская ЧК. Жестокие пытки подорвали его здоровье. Он умер, так и не раскрыв тайну эликсира долголетия. Все его коллеги, которые тоже исследовали загадочные целебные свойства иван-чая, были расстреляны чекистами без суда и следствия. А сам иван-чай под шумок перестали производить, экспортировать и даже продавать собственному населению.

И все же вскоре большевики опомнились. Они поняли, что дальнейшие изучение и использование иван-чая помогут значительно укрепить здоровье советских граждан. Поэтому в местечке Копорье был построен научно-производственный центр, где начали создавать уникальный напиток для бойцов Красной армии.

О том, что иван-чай помогает организму выносить тяжелые физические нагрузки, русские крестьяне знали еще от своих прадедов. Ученые отмечают, что купцы пили его с похмелья вместо огуречного рассола. Этот чай оказывает очень сильное оздоравливающее действие на организм и превосходит по

полезности ламинарию.

О ценности иван-чая говорят два факта.

Первый: в конце 1941 года командующий группировкой «Север» генерал-фельдмаршал фон Лееб получает странный приказ от Гитлера. Вместо того чтобы двигаться в направлении к Ленинграду, фон Лееб должен направить танки в Копорье, чтобы уничтожить объект «Река жизни». Под этим кодовым названием скрывалась экспериментальная лаборатория, которая производила по старинным русским рецептам напитки из трав, основу которых составлял именно иван-чай.

Немецкие стратеги поменяли направление главного удара и даже поставили под угрозу план «Барбаросса». Все ради того, чтобы уничтожить всего несколько лабораторий и фабрику по производству иван-чая. Разве это не подтверждает уникальность русского напитка?

Глава 10
Загадочные змеи

Змеи — загадка природы. Как правило, их либо любят, либо ненавидят.

Змеи часто украшают статуи египетских фараонов. На изображениях Исиды — покровительницы врачевания в Древнем Египте — тело богини тоже нередко обвивает змея. Исида передала нашим предкам секреты приготовления целебных снадобий из змеиного яда. Во время магического танца над бурлящим варевом от змеи исходило ароматное дуновение, благодаря которому мертвые воскресали. Так, значит, богиня неспроста выбрала в свои помощницы именно пресмыкающихся?

А сколько споров ведется вокруг этих таинственных существ! Если мужчина сравнит женщину со змеей, то японка воспримет это как комплимент, а европейская дама сочтет за оскорбление.

Астрологи утверждают, что знак Змеи относится к огненной стихии, но при этом природа знака водяная. Вода и огонь всегда друг с другом конфликтуют, а значит, и год Змеи обычно не бывает спокойным. Поэтому считается, что во время празднования наступления года Змеи надо веселиться, танцевать зажигательные танцы и непременно украшать стол блюдами из мяса, рыбы и морепродуктов, чтобы задобрить хозяйку года. Змея — хищница, такому угощению будет рада, и это ее хоть немного успокоит.

Кто же они такие? Потомки богов, со временем утратившие силу и господство на Земле, или хитрые и опасные твари, представляющие для людей лечебную и пищевую ценность?

Как ни парадоксально, многим людям, которые до сих пор поклоняются змеевидным богам, это ничуть не мешает питаться самими животными. Так, племена Южной Америки и поклоняются анаконде, и употребляют ее в пищу, а в Африке такая же ситуация с сетчатым питоном.

По вкусу змеиное мясо похоже на курятину, полезно и питательно. А суп из змеи очищает кровь и почки.

По всему миру раскиданы ресторанчики, шокирующие туристов экзотическими деликатесами. Из одной гадюки или кобры могут приготовить целый обед. Гурманы предпочитают салаты из живых рептилий, которые запивают горячим бульоном, сваренным из змеиной кожи. Говорят, сочетание божественное. А барбекю или жаркое из гремучей змеи, по мнению тех же гурманов, для лучшего пищеварения нужно непременно

сдабривать ликером или настойкой из крови и желчи пресмыкающихся.

…1969 год отметился резким ухудшением отношений между СССР и Китаем: вначале бои на острове Даманском, затем провокация на Памире. В обоих случаях китайцы пытались захватить спорные территории и успокоились только после того, как против них были применены установки «Град» — усовершенствованные легендарные «катюши». После этого провокации прекратились, но внешнеполитическая обстановка была накалена до предела.

Глава советского правительства Алексей Николаевич Косыгин вылетел в Пекин, чтобы урегулировать советско-китайские отношения. Он встретился с Чжоу Эньлаем — премьером Китая. Переговоры прошли успешно. После их завершения членов делегации пригласили отобедать.

Одно китайское яство сменялось другим. Подавали и знаменитую утку по-пекински. Бутылок было множество, и среди них — крепкая настойка с иероглифической подписью самого Мао Цзэдуна, председателя компартии и, по сути, бога Китая. Чжоу Эньлай сказал, что эта настойка — любимый напиток вождя. Царская жидкость пурпурно-красного цвета обладала непривычным резким запахом. Дегустируя настойку, никто из членов советской делегации больше одного глотка сделать не смог. Поэтому за здоровье Мао Цзэдуна и Леонида Ильича Брежнева подняли бокалы со сладким вином.

Как позже выяснилось, крепкий напиток вождя настаивался на гремучих змеях. Сам Мао во время обеда употреблял его наперстками. Настойка поднимала тонус и нейтрализовала токсины, содержащиеся в мясе. Известно, что Мао Цзэдун любил жирную свинину. Чрезмерное ее употребление ведет к преждевременной старости, но в Китае считается, что змеиный яд, содержащий как ядовитые, так и обеззараживающие вещества, может нейтрализовать любые токсины.

Такими же лечебными свойствами обладают ежи, мангусты, бурундуки, серые цапли, которые охотятся на рептилий. Их организм вырабатывает противоядие.

Средневековый персидский ученый, философ и врач Авиценна применял для лечения не только яд змей, но и внутренние органы пресмыкающихся, и их шкуру.

На юге Индии боготворят змей. Никто из местных жителей никогда не убьет кобру за то, что она заползла к нему в дом. Индусы верят, что Вселенная покоится на головах Великого змея Шеша и что на ложе из его колец отдыхает сам бог Шива.

Легенды и мифы народов мира бережно хранят память о

драконах и змеях, создававших на Земле целые государства. Они были для людей наставниками, учителями, мудрыми царями.

По преданиям, разумные рептилии правили Афинами. Змей Сух повелевал Древним Египтом. Род Будды Гуатамы происходил от династии индийских змеев Нагов. Но однажды наступило время, когда царство рептилий на Земле закончилось, и они перебрались под землю, скрылись в лабиринтах пещер.

Не исключено, что змея несет в себе в закодированном виде великую тайну мироздания. Герой шумерского эпоса царь Гильгамеш после долгих приключений узнал секрет вечной молодости. Он достал с морского дна съедобный цветок, который должен был подарить людям непреходящую юность. Но змея похитила это красивое и вкусное растение.

По преданию, с тех пор змеи стали вечно молодыми. Они сбрасывают кожу круглый год и не стареют до самой смерти. А вот люди из-за змеиных проделок живут мало — им так и не достался секрет вечной юности.

Змея, кусающая себя за хвост, символизирует колесо жизни, бесконечность, то есть бессмертие.

На кадуцее — жезле бога Гермеса — переплетающиеся змеи. Многие исследователи утверждают, что это увеличенная копия двойной спирали ДНК, где хранится генетический код, и эту матрицу жизни с собой на Землю привезли боги.

С точки зрения науки ДНК — это вытянутая молекула, содержащая органические соединения, сахар и кислоты. А вот для сторонников теории палеоконтакта ДНК является связующим звеном между человеком и высшими силами. По этой теории, когда боги спустились с небес, они немедленно запустили на Земле жизненную программу, матрицу, в которую были вписаны в том числе и гастрономические пристрастия. Возможно, поэтому все живые существа с рождения интуитивно знают, чем надо питаться?

И бактерии, и животные, и насекомые, и рептилии, и человек черпают из ДНК основные инструкции для жизни. Эти инструкции написаны на одном языке — на языке Матрицы, то есть информационного поля Вселенной.

Глава 11
По образу и подобию

Ниотамори — древний застольный ритуал, который, пожалуй, можно сравнить с жертвоприношением. Речь идет о суши, роллах, салатах из морепродуктов и десертах, которые подаются не на тарелке и не на подносе, а на обнаженном человеческом теле. Этот способ считается одним из самых привлекательных в мире. Еще бы — если пищу предстоит вкушать не с тарелки, а с тела прекрасной девушки, обед или ужин приобретает чуть ли не сакральный смысл. Гурманы полагают, что еда в подобном оформлении впитывает аромат женщины и заряжается особой энергией.

Рестораторы знают, что даже если просто положить на стол скатерть с нарисованной или сфотографированной женщиной, от посетителей отбоя не будет, а уж трапеза с живой моделью превзойдет самые смелые ожидания. Конечно, от модели требуется немало терпения. Иногда приходится специально закаляться — не так-то легко весь вечер неподвижно пролежать под холодными морепродуктами, да еще приняв непосредственно перед ужином длительный холодный душ — ведь тело должно сохранить суши и роллы свежими.

В одной восточной сказке говорится, что в древности обычную деревню посетила богиня еды и посевов. Ей понравился местный юноша, и она хотела его чем-то удивить. Юноша удил рыбу с лодки. Богиня превратилась в простую девушку, сорвала с дерева гранат, разломила его, и янтарные зерна стали падать рядом с лодкой, превратившись в янтарную чашу, которая стала заполняться разноцветными бобами. Богиня начала перебирать бобы, и юноша увидел, как они превращаются в сок, темный, как смола. Сок потек сквозь пальцы богини, и рыба от его капель стала солоноватой и очень вкусной. Так богиня посевов подарила людям соевый соус.

Восточные народы используют соевый соус почти пять тысячелетий. Его традиционное приготовление во многом схоже с производством вина — в нем тоже задействован механизм брожения, разве что вместо винограда используют бобы сои. Правда, на сегодняшний день многие производители соусов уже отказались от традиционного и безопасного природного брожения — ведь на него уходят месяцы и даже годы. Чтобы ускорить и удешевить процесс изготовления, сою варят в серной или соляной кислоте, а затем гасят щелочью. Такой

полусинтетический соус становится небезопасным для здоровья.

Впрочем, и соя уже не та, что в древности. Для увеличения урожая ее опрыскивают ядохимикатами и, конечно же, подвергают генной модификации.

Но вернемся к истории земледелия, ко временам, когда соя еще была полезной. И зададимся вопросом: как первобытные китайцы, проживавшие в пещерах или землянках, глядя на такое неприглядное и незамысловатое бобовое растение, догадались, что оно может стать пищевым питательным продуктом?

По одной из версий, древняя китайская цивилизация мяса не употребляла, зато необходимый для организма белок китайцы могли извлекать из сои. Но кто им это подсказал? Кто-то ведь должен был знать, что белка в сое в 2,5 раза больше, чем в мясе. И почему большой чудесный боб, как жители Китая называют сою, считается у них священным? По их поверьям, блюда из сои людям подарили боги, прилетевшие с других звезд.

Соевые бобы обладают еще одним немаловажным свойством: они содержат огромное количество ионов меди. А ведь именно благодаря меди в организме человека определенные клетки вырабатывают меланин — пигмент, благодаря которому наша кожа противодействует солнечным лучам и ультрафиолету, оказывающим пагубное воздействие на живой организм.

Известно, что черные тараканы выживают в ядерном реакторе. А на Чернобыльской атомной станции были обнаружены грибы, также выжившие в условиях сильной радиации. В естественных условиях от жесткого космического излучения живые организмы защищают не только атмосфера и магнитное поле Земли, но и меланин. У человека он находится в коже, тканях, волосах. Его нехватка может приводить к потере зрения, а в тяжелых случаях — к мутациям, которые превращают человека в чудовище.

Ученые уже научились выделять меланин из животных и растений. Оказывается, полученный пигмент может останавливать рост злокачественных опухолей и даже омолаживать. Это божественный дар, который, согласно одной из версий, был дан всем живым организмам в момент глобального эксперимента по сотворению нашего мира.

Еще в 50-е годы прошлого столетия русский инженер и писатель-фантаст Александр Казанцев выдвинул идею о том, что инопланетяне посещали Землю до нашей эры. Так возникла теория палеоконтакта, согласно которой в древности у наших предков существовали контакты с гостями из космоса.

Последователи теории палеоконтакта считают, что доказательства можно найти в древних текстах. Так, в Библии

неоднократно упоминается о том, как некто спускается с неба на огненной колеснице. Ветхозаветные тексты пророка Иезекииля, родившегося в 622 году до нашей эры, описывают прилет Бога и ангелов, сопровождавшийся большим грохотом и облаком дыма. Иезекииль также рассказывает о крылатых существах с четырьмя головами, которые перемещались на сферическом светящемся транспортном средстве.

Но возникает логичный вопрос: разве вездесущему Богу нужны колесницы или какие-то иные средства передвижения? Не проще ли рассматривать этих богов как инопланетян, богов-пришельцев? Ведь у всех народов мира в легендах и преданиях присутствуют сюжеты посещения инопланетных богов.

Если принять эту версию, то можно предположить, что боги-пришельцы знали какую-то удивительную тайну об истоках мироздания. И прежде чем сотворить первого мужчину и первую женщину, создали на нашей планете нужную инфраструктуру. То есть, выражаясь современным языком, провели селекционную работу с растениями и животными, исходя как из будущих потребностей всего живого на Земле, так и из собственных гастрономических вкусов.

Тогда получается, что не труд создал человека, а некая гастрономическая программа, которая была разработана богами-пришельцами и заложена в ДНК. Согласно этой программе на нашей планете возникали самые разнообразные живые существа — в том числе и человек.

Приведем один любопытный факт. На Земле каждый вид животных, птиц и насекомых имеет как минимум одно гастрономическое пристрастие, присущее человеку. Возьмем, к примеру, употребление алкоголя. Звучит парадоксально, но в дикой природе есть животные, которые каким-то образом научились себе готовить спиртные напитки.

Самые крупные наземные млекопитающие — слоны — сгребают в яму всевозможные тропические фрукты и забрасывают их листьями и травой. Пагубному пристрастию к алкоголю подвержены улитки и черепахи, ежи и обезьяны, пчелы, осы и, конечно же, птицы, которые любят клевать перезрелые ягоды и фрукты, после чего мертвецки пьяными падают с веток.

Молоко любят не только люди, но и кошки, ежи, куры и даже змеи. Мед обожают медведи. Орехами питаются белки. А муравьи — и вовсе настоящие гурманы: их сводит с ума сыр с голубой плесенью, причем насекомые владеют даже технологией ее разведения.

К слову, эпоха потребления людьми сыра с плесенью началась задолго до того, как появился обычный сыр. До

середины XIX века, то есть до момента изобретения пастеризации, все сыры готовились с плесенью. Описание их изготовления можно встретить в трудах Аристотеля и Гомера, а легенда о том, как пророк Заратустра 20 лет провел отшельником, питаясь лишь сыром, достаточно ярко показывает, насколько важным был этот продукт для Древнего мира.

Человеческим технологиям изготовления сыра с плесенью как минимум 4000 лет. О муравьях же на уровне сегодняшних знаний известно то, что возраст их цивилизации составляет не меньше 130 миллионов лет. И все это время муравьи передают друг другу по наследству методику выращивания голубой плесени.

Сегодня наступили времена, когда человечество стало отождествлять себя с богами. На протяжении всей истории люди пытались подражать им, мечтали не только летать, как птицы, но и постичь тайны мироздания. Человек проложил дорогу в космос, научился переплывать океаны, расщеплять атом, разгадывать тайны забытых языков. Но, как это ни парадоксально звучит, двигателем прогресса всегда становились войны.

Так, технология производства консервов в промышленных масштабах появилась в связи с тем, что Наполеон решил напасть на Россию. Одна из главных задач первого лица государства — накормить армию. Перед Бонапартом встала проблема: как во время военных действий с Россией сохранить пищу в обозах от порчи?

Хотя методы консервирования продуктов были известны давно, необходимо было наладить консервирование в промышленных масштабах. Наполеон объявил конкурс на создание долго сохраняющейся пищи, пообещав победителю награду в 12 000 франков — по тем временам целое состояние.

В 1809 году в лаборатории Николя Аппера — известного кулинара, создателя знаменитого торта «Наполеон» — проходил эксперимент: целых восемь месяцев кулинар хранил мясо в герметично закрытой стеклянной емкости, а по истечении этого срока попробовал его. Продукт сохранил свежесть — следовательно, эксперимент удался. На следующий день император получил долгожданную новость: консервы созданы. Теперь можно было начинать подготовку к военной кампании против России.

Каждая последующая война в XIX и XX столетиях вносила изменения в данную нам богами и природой пищу. К примеру, Первая мировая война способствовала появлению эрзац-продуктов. В переводе с немецкого «эрзац» — это заменитель. В Германии не хватало еды, поэтому сливочное масло заменил маргарин, сахар — сахарин, а кофе — цикорий. Заменители

дешевы в изготовлении и не являются дефицитными, что как нельзя лучше подходит для военного времени.

Вторая мировая война принесла миру изобретение теплолюбивых, или термофильных, дрожжей. Как известно, эти одноклеточные грибки используют не только для приготовления хлеба: спектр их применения гораздо шире. Термофильные дрожжи выращивались нацистскими учеными на трупах и человеческих костях. Собственно, они и были созданы для того, чтобы печь дешевый хлеб для военнопленных.

В 60–70-х годах прошлого столетия американцы в течение 12 лет истребляли население Вьетнама, Лаоса, Кампучии — что, кстати, дало толчок развитию химической промышленности и технологий по манипуляции с генами. Через 20 лет появились первые ГМО — генетически модифицированные организмы. По существу, ГМО, внедряемые в пищу, — это демонстрация того, что человек вторгся в сферу влияния богов, чтобы воздействовать на жизненные программы и изменить их.

Но чем все это закончится? Вероятнее всего, ничем хорошим. Существуют древние предания о гибели цивилизаций, которые хотели присвоить себе божественные качества. А как обстоит дело сегодня?

В американском штате Джорджия есть современное архитектурное сооружение. На разных языках здесь можно прочитать 10 необычных заповедей. Первая из них: на Земле должны проживать не более 500 миллионов человек. Видимо, остальным шести с половиной миллиардам, по замыслу тех, кто отождествляет себя с богами, нет места на нашей планете.

Никто не знает, на чьи деньги построено сооружение. Все держится в строжайшем секрете. Но многие исследователи не исключают, что строительство спонсировали представители финансовой элиты, а необычные послания — не что иное, как 10 заповедей Нового мирового порядка, к которому они так упорно стремятся.

Вероятно, в свое время Гитлер, мечтая покорить Европу, ощущал себя богом. Да и президент Трумэн, отдавая приказ сбросить атомные бомбы на Хиросиму и Нагасаки, тоже наверняка представлял себя неким божеством.

Одно из политических направлений США и Западной Европы заключается в том, чтобы контролировать численность населения и даже сокращать его. В разных азиатских странах спонсируются так называемые Ассоциации планирования семей, чтобы рождаемость падала. Эти Ассоциации уже создали целую сеть ресторанов под общим названием «Капуста и презервативы».

У входа в эти заведения стоят манекены, разодетые в цветные

наряды из известных резиновых изделий, а в меню входит обязательный предохраняющий от беременности салат и другие блюда против зачатия. С древних времен известно, что некоторые растения действительно могут препятствовать беременности. Среди них дикая морковь, некоторые виды капусты, лимон, мята, чабрец. Но поскольку никакая трава, никакое блюдо не дают стопроцентной гарантии, то для перестраховки в конце трапезы всем посетителям дарят презервативы в огромных количествах. Так учредители ресторана, должно быть, тоже возомнившие себя богами, борются с рождаемостью и пытаются планировать количество детей в чужих семьях. Однако зачастую, когда люди что-то планируют — боги над этим смеются. Видимо, поэтому рождаемость в азиатских странах, вопреки чьим-то планам, продолжает расти.

Однако не стоит успокаиваться раньше времени. Ни для кого не секрет, что биотехнологи при помощи методов генной инженерии меняют свойства растений, животных и микроорганизмов.

С одной стороны, генная инженерия имеет хорошие перспективы — ведь можно накормить голодающее население планеты. Но с другой стороны, методы ее несовершенны, до конца не изучены, а значит, ГМО представляют потенциальную опасность для людей.

Основатель генетики, любознательный чешский монах Грегор Мендель в середине XIX века даже не предполагал, к чему могут привести его изыскания. Он беззаботно скрещивал горох, исследовал полученный урожай и на основании математических расчетов вывел законы наследственности и изменчивости.

Через 40 лет, в начале XX столетия, ученые вспомнили и признали научные работы Менделя и открыли «атом наследственности», находящийся в хромосомах. Уже к 1909 году был придуман термин «ген» и существовала молодая наука «генетика», изучающая хромосомы и теорию наследственности. Сегодня ученые могут внедрять любой ген в геномы растений, насекомых, животных и человека.

Кому выгодно внедрение ГМО на Земле? По этому поводу звучат разные версии. Сторонники теории палеоконтакта считают, что в этом заинтересованы темные силы Вселенной, то есть цивилизации-паразиты, которые замкнулись на своих интересах.

Древнейшие Священные Писания утверждают, что пища, употребляемая человеком, оказывает влияние не только на физическое состояние и умственные способности, но и на нравственные, духовные качества.

Существует версия, что первой пищей на Земле была энергия космоса. Миллиарды лет до нашей эры — для атеистов это времена, когда произошел большой взрыв Вселенной и планета еще бурлит и клокочет. Но для верующих все обстоит несколько иначе. Земля на первых порах напоминает гигантскую космическую жаровню. Над кипящим бульоном склонился всемогущий и всевидящий Творец, знающий рецепт приготовления блюда под названием «жизнь», он бросает в «котел» разные ингредиенты.

Мы готовим себе еду каждый день. Для кого-то это неприятная будничная обязанность, а для кого-то — сакральный ритуал, полный глубокого смысла. В древней славянской традиции считалось, что женщина во время приготовления пищи закладывает основы отношений с любимым мужчиной и будущее своей семьи. Станет женщина торопиться и плохо приготовит — мужчина в этом доме долго не задержится. И наоборот — вкусные блюда, созданные терпеливой хозяйкой, привязывают мужчину к очагу и детям.

Любая энергия имеет силу, которую можно направить либо на созидание, либо на разрушение. И еда не является исключением. Можно сказать, что одной из составляющих божественной тайны является загадка процесса приготовления пищи. Волшебство, не иначе — рациональными объяснениями здесь не обойтись.

Ученые уже давно пришли к парадоксальному выводу: оказывается, лучшие повара в мире — не женщины, а мужчины. Исследователи фольклора связывают это с тем, что боги передали огонь именно мужчинам, а заодно, вероятно, поделились с ними секретами приготовления пищи на костре.

В Шотландии очень любят устраивать праздники. Они связаны с важными датами кельтской истории. У местных жителей даже есть праздник, посвященный окончанию всех других праздников. Но основные гулянья связаны с началом уборки урожая. Именно там, пожалуй, у мужчин ярче всего проявляется дар приготовления говядины или баранины, именно там включается генетическая программа — и появляется безудержное желание поколдовать над праздничным блюдом: на природе, у костра, без всякой суеты и спешки, потягивая вкусный коктейль, любуясь горами, глубоко вдыхая свежий воздух и дым Отечества.

И вот уже во рту тают куски мяса, сдобренные чесночком и пропитанные ароматными соусами или сухим столовым вином. Ну чем не пища богов?!

Любой мужчина — потенциально очень хороший повар. Он

может об этом даже не догадываться, но эксперименты в некоторых европейских тюрьмах это подтверждают. Дело в том, что не так давно там родилась оригинальная идея перевоспитания заключенных: в разных городах создаются рестораны, учредителями которых становится Министерство юстиции. На место поваров и кондитеров привлекают тех, кто отбывает срок за воровство, мошенничество, контрабанду или нелегальную торговлю.

Несмотря на то что за новичками закреплен опытный инструктор, учить их ничему не надо: повара-заключенные, к удивлению многих, готовят так, будто занимались этим всю жизнь. Поэтому в таких ресторанах уже есть свои завсегдатаи. Эксперимент косвенно подтверждает, что в нашей ДНК уже заложена какая-то гастрономическая программа и что большинство людей на подсознательном уровне владеют кулинарным искусством.

Глава 12
От мясоедов до солнцеедов

В древних текстах сказано, что в далеких от современности працивилизациях мясо не употреблялось — люди были вегетарианцами. Но по каким-то причинам на Земле стали меняться климатические условия. Есть даже фантастическая версия, что в далеком прошлом сюда прилетали боги — пришельцы с разных планет — и воевали друг с другом, применяя мощное оружие, подобное ядерному. Из-за этого якобы изменился угол наклона земной оси, что, возможно, даже привело к ледниковому периоду. А когда климат меняется — меняются и гастрономические вкусы.

Так родилась новая история, новые гастрономические пристрастия и новые ритуалы, связанные с приготовлением еды на огне и посвященные богам, с которыми человек всегда делил свою пищу.

Интересно, что в выборе еды разные народы порой резко отличаются друг от друга. Но почему так происходит? Почему одни не представляют свою жизнь без ароматных рулек, шпикачек и колбас, а другие веками не едят мяса вообще?

Вот, например, как проходит праздник в индийском штате Орисса. Подготовка начинается с раннего утра. Массовое приготовление душистых блюд посвящено великому событию — в древности бог Джаганнатха, владыка Вселенной, посетил Индию и научил людей печь картофельные лепешки, готовить супы и закуски из бобов и гороха, а также подарил пряности, без которых нельзя представить кухню разных народов Индии. Отведать праздничную еду — значит отдать дань уважения высшим силам.

Приготовление пищи в Индии — это магическое действие. А местные блюда — эталон совместимости продуктов: съеденная пища никогда не вызывает тяжести в желудке. Индусы уверены: еда и рецепты ее приготовления — священный дар богов, а здоровье людей во многом зависит от того, как они этим даром пользуются.

В Индии считают, что еду не следует запивать, поскольку пища переваривается в желудке с помощью огня, а вода его гасит и мешает правильному усвоению. Так указано в Ведах — древних трактатах, где собраны знания о биологии, врачевании и питании. Если верить преданиям, этим трактатам как минимум 5000 лет.

А вот сторонники теории эволюции не признают

инопланетных вмешательств, они полагают, что с развитием человека менялись его привычки, вкусы и, соответственно, сама еда.

Вот как, например, объясняется история появления жареного мяса. Первобытный мужчина после охоты присел погреться у костра. Жена протянула ему кусок сырого мяса, но случайно обронила его в огонь. Пока мясо доставали, оно прожарилось, и его вкус очень понравился людям. Так появилась термическая обработка пищи.

Казалось бы, все логично. Если Вселенную случайно сотворил большой взрыв, то почему бы такому блюду, как жаркое, случайно не стать продуктом женской нерасторопности? Но тут возникает парадокс. Судя по древним текстам, мяса первобытные люди вообще не ели. Многие ученые приходят к выводу, что человеческий организм изначально приспособлен только к растительной пище, что подтверждается, по их мнению, строением желудка, кишечника и челюстей и позволяет делать такие предположения.

Исследователи, далеко идущие в своих предположениях, считают, что пища не только поддерживает наши силы, но и влияет на наш мозг и сознание, что она даже способна включать генетическую память и связывать нас с предками. А вот чрезмерное употребление мяса, по их мнению, может обрывать эту невидимую связь с далеким прошлым.

История кулинарии подбрасывает нам несколько непростых загадок. Первая загадка: почему пшеница — основной злак, который мы употребляем в пищу, — по мнению некоторых ученых, не подходит человеку? Их версия такова: пшеницу, несмотря на ее распространенность, очень многие не могут усваивать. Существует даже особый синдром — глютенопотеря. Глютен — это химическое соединение, которое содержится в пшенице. И если в организме нет механизма усвоения глютена, то употребление пшеницы может вызывать достаточно тяжелые заболевания, которые характеризуются стойким нарушением обменных процессов организма вплоть до неусвоения других продуктов питания. Вывод, к которому приходят ученые, таков: пшеница была адекватна для людей какой-то иной цивилизации, а современному человеку пришлось адаптироваться, чтобы усваивать этот продукт.

Но другие ученые с этим искренне не согласны и придерживаются прямо противоположной точки зрения.

Вторая загадка: фундаментальная наука утверждает, что люди появились 40 000 лет назад. А все раскопки, подтверждающие активную деятельность человека в более ранние

периоды, почему-то тщательно засекречиваются спецслужбами. Известны находки, согласно которым человек мог жить десятки миллионов лет назад, то есть еще во времена динозавров. Не исключено, что разумная жизнь на планете была и еще раньше. Но вопрос в другом: почему человек вдруг занялся земледелием?

Ведь он вполне довольствовался охотой и собирательством. Всех устраивали грибы, орехи, дикорастущие плоды. Всего было в изобилии. И вдруг люди решают посвятить себя каторжному труду. Во-первых, они начинают выращивать пшеницу, которая им вредна. Во-вторых, сознательно обрекают себя на голод в периоды неурожаев.

Вот еще один, казалось бы, простой вопрос, на который до сих пор ученые не могут ответить: откуда на Земле появились твердые сорта пшеницы?

Академическая наука противоречит сама себе. С одной стороны, считается, что пшеница культивировалась во времена неолитической революции. То есть получается, что 10 000 лет назад пещерные люди стали культивировать дикорастущую пшеницу. Но как они это делали? Ведь зерна дикорастущей пшеницы осыпаются сразу же после созревания, и их невозможно собрать. Кроме того, ученый-генетик Николай Иванович Вавилов доказал, что дикая пшеница не является прародительницей той пшеницы, которую мы сегодня едим. То есть семена зерновых каким-то чудесным образом попали в руки древних земледельцев.

По одной из гипотез, пшеница и многие другие растения были доставлены богами на Землю для собственного потребления. Можно предположить, что кровь у этих богов была голубого цвета.

Так, среди индийских богов, а также божеств китайцев, шумеров и ацтеков встречаются боги с синей кожей. Например, цивилизатор Кетцалькоатль, бог ацтеков, который создал людей, научил их земледелию, науке, культуре, медицине, всегда изображается с кожей голубого или синего цвета.

Но почему у обычных людей кровь не синего, не черного, не белого, а именно красного цвета? Потому что мы живем на планете, где железо — основополагающий элемент для нашего существования.

Мясо и рыба — основные источники легкоусвояемого железа. Они подходят для существ с красной кровью, но губительны для инопланетных богов, если кровь у них действительно была голубой, то есть если они прилетели с планеты, где меди больше, чем железа.

Медь во многих странах считается священным металлом, так как дает устойчивость к грибковым заболеваниям. Но если она

превалирует в крови, то жить на Земле становится проблематично — нарушается обмен веществ, углекислый газ с трудом выводится из тканей, организм становится вялым, постоянно одолевает сон.

Отметим такую закономерность: земледелие появилось практически одновременно на определенных широтах, в одинаковых климатических условиях и — самое главное — в горных местностях, где воздух более разрежен. То есть, видимо, эти условия были схожи с условиями той планеты, откуда и прибыл внеземной десант, как считают уфологи.

Кроме того, согласно легендам, боги, или высокоразвитые инопланетяне, не только дали людям знания, но и обложили их оброком в виде зерна, плодов и слабоалкогольных напитков. Эти продукты питания подходили им по составу крови и были жизненно необходимыми.

Интересно, что хлеб и злаки могут служить не только пищей для человека, но и топливом для автомобилей. Исследователи из немецкого Института продовольственных технологий в городе Лемго утверждают, что на мучной заправке можно уехать достаточно далеко. Ежегодно в Германии производят 600 000 тонн лишнего хлеба. Поэтому ученые решили позаботиться об эффективном использовании излишков. На заводе по производству спирта в Рокштедте посредством добавления дрожжей и ферментов было переработано 10 тонн старого хлеба и получено около 3000 литров биоэтанола. Таким количеством, согласно немецким законам, можно разбавить 50 000 литров бензина.

Автомобильное топливо можно создавать как из буханок старого хлеба, так и из других просроченных мучных изделий: булочек, пирожков, пиццы, пирожных и тортиков. Из хлебных остатков вытягивается крахмал и сахар, а то, что остается, пускается на корм животным или используется для получения биогаза. Иными словами, хлебобулочная промышленность может стать полностью безотходной.

У конспирологов возникает логичная версия: давным-давно прилетевшие на Землю звездолеты могли использовать аналогичное топливо — только, конечно, более совершенное. И члены экипажа, то есть представители высокоразвитой цивилизации, везли злаковые, которые употребляли во время космического путешествия для выпечки хлеба, а остатки предназначались для подпитки двигателей.

Согласно легендам, боги, поселившиеся на вулканических горах, в частности на Олимпе, внушали страх и уважение. Вначале они дали людям огонь, который добывали с помощью увеличительных линз или еще более простым способом — как

поступают иногда наши современники: в одном ресторане пищу готовят прямо над жерлом действующего вулкана, при температуре свыше 400 градусов. Если к жерлу поднести ветку — она сразу вспыхнет.

Не исключено, что легенда о Прометее, который похитил огонь с Олимпа и передал его людям, могла возникнуть вследствие того, что человек тогда еще не понимал, откуда берется огонь.

Здесь можно провести аналогию между древними людьми и туземцами XX века. Незадолго до окончания Великой Отечественной войны англосаксы решились открыть второй фронт. Некоторые свои военные базы они стали размещать на отдаленных островах Тихого океана. Для местных жителей, никогда не сталкивавшихся с передовыми технологиями, приземление американских самолетов выглядело как прилет стаи гигантских металлических птиц.

А когда оттуда стали выходить военные, аборигены восприняли их как богов. В виде подарков островитяне получили невиданную одежду, неземную по их понятиям консервированную еду в банках и божественную жидкость под названием виски. А потом война закончилась. Американцы улетели. Никто больше не кормил, не поил и не одевал аборигенов. И те задумались: а что же это было? Они пошли на заброшенный аэродром и построили муляж самолета, чтобы привлечь к себе богов, которые на железных птицах когда-нибудь снова привезут вкусные подарки в виде консервов и виски.

Можно предположить, что менталитет этих туземцев вряд ли отличался от менталитета людей, живших задолго до нашей эры.

Итак, согласно преданиям, первые боги, а затем и их наследники-цари, появившиеся вследствие скрещивания богов с людьми, ели зерно, овощи, фрукты, пили слабоалкогольные напитки и долго жили. Восемь легендарных шумерских царей, правивших по нескольку десятков тысяч лет, были, по сегодняшним понятиям, сыроедами.

Сыроеды не приемлют животные белки, то есть не употребляют мясо, рыбу, морепродукты. А овощи и фрукты, согласно их философии, не должны подвергаться никакой термической обработке.

Когда-то считалось, что сыроедение неполноценно — в организм не поступает нужного количества белков животного происхождения. Однако последние исследования показали, что животный белок в организм сыроеда поступает в нужном количестве.

Каким образом? Так же, как у коровы, верблюда или слона,

которые тоже мяса не едят, однако их мышечная масса увеличивается за счет того, что съеденная растительность перерабатывается в желудке полезными бактериями. Корова в сутки способна съесть до 70 килограммов сена, что порождает в желудке до пяти килограммов полезных бактерий, которые она потом усваивает. То есть корова ежесуточно может получать до пяти килограммов чистого животного белка.

Первый сыроедческий ресторан был открыт в США в 1917 году. Он успешно просуществовал до начала Второй мировой войны. Официальная наука и фармацевтика активно боролись с сыроедами, чей лозунг «Жизнь без болезней и лекарств» мог навредить бизнесу, то есть уменьшить продажи таблеток и других химических препаратов. Бизнес победил.

Второй всплеск сыроедения произошел в 60-х годах прошлого столетия. В Америке появились магазины для вегетарианцев и сыроедов. Это было вызвано интересом широкой публики к популярному движению хиппи, которые проповедовали единение с природой и выступали против убийства животных и использования их мяса в пищу. Потом появились научные статьи о том, что термически обработанная еда — это яд, поскольку в ней убиты все полезные бактерии, а плохие бактерии, наоборот, усиленно размножаются.

Но было бы неверным утверждать, что всем без исключения современным людям подходит сыроедение или даже более щадящее вегетарианство. Иногда в погоне за похудением и омоложением не приспособленный к подобным диетам организм начинает разрушаться.

Как уже говорилось выше, древние цари-сыроеды были феноменальными долгожителями. Однако следующие правили уже не так долго — в среднем по 1000 лет, их потомки — еще меньше, по 200 лет. Эту возрастную деградацию можно объяснить наступлением эпохи разврата, каннибализма и наплевательского отношения к божественным законам. А как результат — конец света.

Поэтому эра мясоедов, судя по библейским текстам, началась не с нерасторопной пещерной женщины, выронившей кусок мяса в огонь, а с невероятных приключений праведника Ноя и его семьи. Накануне Всемирного потопа Ной по плану Бога построил гигантский корабль, на котором разместил каждой твари по паре. Были там и домашние животные. Они должны были размножаться во время длительного автономного плавания, и их мясо помогло бы выжить многочисленной семье Ноя после того, как она сойдет на сушу.

Скорее всего, Бог дал Ною и знание, как солить и вялить мясо

во время долгого плавания. Хотя принято считать, что технология консервирования этого продукта появилась, когда конные кочевники во время долгих переездов клали куски мяса под седло.

Есть и другая версия причин наступившего в далекой древности тотального голода и нехватки растительной пищи — климатическая катастрофа, вызванная разрушительными войнами. Согласно легендам, тысячи лет назад боги разных уровней развития, разных цивилизаций, разных кровей и телесных форм воевали друг с другом за право господства на Земле и право иметь потомков по своему образу и подобию.

Поднимаясь в небо на своих летательных аппаратах — виманах, применяя друг против друга страшное оружие, затмевающее сто тысяч солнц, как написано в древних индийских текстах, боги меняли ход эволюции. Войны, сотрясавшие планету, несомненно, должны были привести к изменению климата, а вместе с ним и характера питания. Растительную пищу постепенно заменила белковая.

Отношение общества к мясу неоднозначное. С одной стороны, мясо быстро насыщает и из него хорошо усваивается белок. С другой стороны, в мясе немало токсинов. Известно, что в Древнем Китае приговоренных к смертной казни кормили только вареным мясом, поскольку без овощей или злаков оно не переваривается, каменеет в желудке. Но опять же, этот факт ни о чем не говорит. Любым пищевым продуктом при желании можно уморить человека.

К тому же существует оздоровительная мясная диета — ее еще называют «кремлевская». Такое название диета получила из-за любви к ней высокопоставленных советских чиновников, которые мечтали похудеть и выглядеть достойно в жизни и на экранах телевизоров. Кремлевская диета, как и сыроедение, в первые 10 дней помогает сбросить до пяти килограммов лишнего веса. Главное — во всем советоваться со специалистами и жить по принципу «Не навреди себе».

Кстати, о диетах. В азиатских странах уже давно придумали, как укротить аппетит всем желающим похудеть. В Гонконге и на Тайване работают специальные рестораны, где пищу подают в особых тарелках в виде унитаза, биде, емкости для ершика. На первый взгляд кажется, что вы попали в гигантский образцово-показательный туалет или, в крайнем случае, в магазин по продаже унитазов и прочей сантехники.

Ресторан под названием «Современный туалет» рассчитан на людей, которые очень хотят похудеть и у которых при виде такой необычной посуды кусок с трудом лезет в горло.

Мороженое или десерт в «Современном туалете» выглядят подобно экскрементам. В общем, здесь используются все способы, чтобы временно убить аппетит, и это дает результаты.

Но вернемся к мясу. По словам ученых, в мясе находится восемь жизненно необходимых для человека аминокислот, то есть пользу его отрицать нельзя.

Напомним известный факт: отец теории эволюции Чарлз Дарвин был охоч до нетрадиционных сортов мяса. В Кембридже Дарвин вступил в клуб гурманов, где попробовал ястреба и выпь, но после того как отведал мясо старой совы, прекратил свое членство в клубе. Однако в экспедиции на корабле «Бигль» он продолжил гастрономические изыскания. Среди его обедов наряду с галапагосскими черепахами были пума, броненосец, птица нанду и агути, чье мясо ученый признал наивкуснейшим.

После этого ему пришла мысль об эволюционных процессах. Возможно, Дарвин не понимал, что человек — это духовное существо и по этому признаку отличается от животного? А может, открытие Дарвина напрямую связано с употреблением в пищу особого мяса? Ведь многие исследователи считают, что самочувствие, поведение, поступки и, конечно же, научные открытия человека напрямую зависят от того, что он ест или пьет.

Не секрет, что качество еды, ее потребляемое количество и сбалансированность микроэлементного состава определяют жизненный тонус и в ту или иную сторону корректируют программу долголетия. Сегодня часто вспоминают о советских продуктах питания. В ту пору дефицита был все же один плюс: если рядовому гражданину удавалось купить колбасу, то она пахла колбасой и вкус был мясным, а не ватным. Добавлять в пищевые изделия сою в Советском Союзе запрещалось, в то время как в Америке уже вовсю торговали дешевыми и вредными соевыми шницелями.

Советские продукты и напитки портились в течение нескольких дней. Ведь они были натуральными, то есть в них жили естественные, природные микроорганизмы. Сегодня дефицита нет, на прилавках обилие продуктов — правда, срок их хранения исчисляется месяцами, а это значит, что мы ежедневно употребляем не натуральную пищу, а ноу-хау биотехнологий и химической промышленности.

Считается, что помимо еды существуют другие энергии, способные поддерживать нашу жизнедеятельность. И доказательством этому является то, что в мире живет много людей, которые не приемлют традиционную земную пищу, а едят, по их словам, только песок или камни, или получают энергию из воздуха, воды и солнечных лучей.

Для науки они являются загадкой, наряду с вопросом, почему у разных народов разнятся гастрономические вкусы.

Французы, считающие себя гурманами, лягушек, улиток и живых устриц называют пищей богов. Историки утверждают, что в Средние века устрицы во Франции ценились так же высоко, как дорогое мясо павлинов и лебедей. Однако открытие этого деликатеса принадлежит вовсе не французам — известно, что устрицы являлись лакомством у древних римлян, и есть свидетельства того, что устрицами питались люди до нашей эры. А вот для большинства россиян такая еда экзотична. Не каждый решится отведать подобное угощение. Многие задаются вопросом: зачем вообще глотать сырую плоть океана?

На самом деле в мясе устриц много белка и азотистых веществ. По своему составу эти моллюски как будто специально созданы для того, чтобы люди использовали их в диетическом питании. Не потому ли среди французов редко можно увидеть толстяков?

В XIX веке в Америке, в одном из шикарных ресторанов, было изобретено блюдо под названием «Устрицы Рокфеллера» — в честь самого богатого в то время американца, которого многие почитали как бога капитала. «Устрицы Рокфеллера» и сегодня можно заказать в том же ресторане. Примечательно, что их рецепт до сих пор хранится в тайне.

Последователи теории палеоконтакта объясняют разницу в кулинарных пристрастиях тем, что первые люди, пришедшие на Землю из космоса, были потомками абсолютно разных инопланетных цивилизаций.

Исследователи не исключают, что в организме первых людей вырабатывался особый белковый пигмент — фикоцианин. Он образуется под воздействием солнечного света. Этот же пигмент нашли у древних видов водорослей. Они прекрасно себя чувствуют, даже если находятся в полной изоляции от внешнего мира.

Еда в обычном понимании солнцеедам не нужна. Они якобы подпитываются энергией эфира, то есть окружающего нас пространства. Им необходима только питьевая вода, причем в небольших количествах, в зависимости от количества израсходованной энергии. Стакана в день иногда даже бывает много.

Еще недавно это казалось фантастикой. А сегодня в мире уже насчитываются тысячи человек, которые вообще не едят. Возможно, это и так. Но возникает вопрос: зачем тогда человеку даны желудок, слюна, рефлексы? А может, Всевышний просто предоставил всем свободу выбора — как жить, чем питаться и

питаться ли вообще? Или еда — это и есть один из кругов ада, то самое испытание, через которое каждый должен пройти, чтобы понять самого себя и по-своему ответить на самый главный вопрос: под каким соусом сервирован смысл нашей жизни?

Благоговейное отношение к еде мы видим в самых разных проявлениях. Некоторые люди во время приготовления пищи беззвучно молятся, кто-то задействует музыку, игру на различных инструментах, полагая, что это изменит качество приготовляемого блюда.

Что объединяет их, разных и незнакомых? Восприятие еды как святыни. Когда еда — ритуал, когда во время ее приготовления повар выражает свое восхищение, пища приобретает божественную силу, становится «чистой» и полезной. И это знание передается из поколения в поколение от тех, кто видел богов своими глазами.

Заключение

Наши предки, согласно преданиям, жили намного дольше нас, примерно до 200 лет, и никаких болезней не знали, поскольку питались по рецептам богов. Но со временем знания были утеряны. До нас дошла лишь цитата древних долгожителей: «Питаться надо точно так же, как и дышать».

Но что зашифровано в этих словах? Возможно, смысл в том, что пищу надо употреблять, не переедая и не напрягаясь? А может, пища богов — это не отдельные яства, украшающие стол, а нечто другое, связанное с окружающим миром и той самой неисчерпаемой энергией, которую можно получать из глубин нашей Вселенной?

В мае 2008 года общественность была потрясена сенсационным заявлением Ватикана в лице его главного астронома Хосе Габриэля Фунеса. Впервые за 2000 лет своей истории католическая церковь признала существование инопланетных цивилизаций и допустила возможность того, что древние пришельцы могли прилетать на Землю и влиять на развитие науки, культуры, земледелия!

Вряд ли такое смелое утверждение было сделано без ведома папы римского. К тому же Ватикан уточнил, что вера во внеземную жизнь никак не противоречит вере в Бога, ибо инопланетян тоже создал Господь.

Но что заставило католическую церковь изменить былые представления, да и вообще поднять этот вопрос? Что дало повод церковным деятелям назвать пришельцев, которые спускались с небес и вступали в контакт с нашими предками, ангелами высоких технологий?

А если причиной является такое понятие, как любовь к своему детищу? Ведь когда мы пытаемся накормить своего ребенка, свою семью, мы же не задумываемся, ради чего это делаем. Все получается как бы само собой. Мы просто достаем продукты и начинаем готовить, творить, созидать. И бескорыстно вкладываем частичку своей души в приготавливаемое блюдо, чтобы доставить радость тому, кому эта пища предназначена.

Любовь — это и есть проявление божественного начала.